

# 7月 誕生日会



## 献立名

- ・赤飯
- ・豚しゃぶ
- ・盛り合わせ
- ・えびとイカのマリネ
- ・冬瓜そぼろあんかけ
- ・清汁

## 材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
赤飯	精白米 (うるち米)	60
	精白米 (もち米)	6
	小豆 (乾)	6
	並塩	0.3
	料理酒	3
	黒ごま (いり)	0.3
	並塩	0.1
豚しゃぶ	豚肩ロース	45
	料理酒	3
	青ねぎ	2
	ごま (いり)	0.1
	とろろ	18
	あおさ (素干し)	0.1
	サニーレタス	7
	レタス	7
	胡瓜	6
	赤色ミニトマト	5
	りょくとうもやし	18
盛り合わせ	厚焼き玉子	40
	なす	15
	オクラ	4
	田楽味噌	4
	きゅうりのかつば漬け	18
えびとイカのマリネ	あいかスライス	7
	サラダえび	15
	レッドオニオン	15
	かいわれ菜	2
	マリネドレッシング	5
冬瓜そぼろあんかけ	レモン	2
	冬瓜	70
	鶏ひき肉	12
	人参	5
	根みつば	2
	薄口醤油	3
	みりん	3
	料理酒	3
	並塩	0.01
	片栗粉	2
清汁	じゅんさい	10
	雲丹とおおさの真丈	10
	木の芽	0.1
	薄口醤油	3
	料理酒	3
	並塩	0.1
	水	150

## 栄養価

エネルギー	601	kcal	レチノール	7	μg
タンパク質	23.6	g	ビタミンE	0.8	μg
脂質	18.0	g	ビタミンD	0.1	μg
炭水化物	77.1	g	ビタミンB 1	0.42	mg
カルシウム	65	mg	ビタミンB 2	0.19	mg
リン	238	mg	ビタミンC	41	mg
鉄	1.5	mg	食物繊維	4.8	g
マグネシウム	67	mg	食塩	4.1	g

## 赤飯

### 分量

材料名	1人分(g)
精白米 (うるち米)	60
精白米 (もち米)	6
小豆 (乾)	6
並塩	0.3
料理酒	3
黒ごま (いり)	0.3
並塩	0.1

### 作り方

- ①米を洗い、ザルに上げておく。
- ②鍋にたっぷりとかぶる水の量の水と①を入れ、中火にかき沸騰したら火を弱め、茹でる。
- ③火からおろし流水を流し入れ、冷ます。
- ④ザルに上げ、再び鍋に戻す。
- ⑤たっぷるかぶる量の水を入れ、中火にかき沸騰したら豆が割れないように弱火で茹でる。
- ⑥小豆と茹で汁に分け、茹で汁は手早く冷ます。豆はザルに上げ、布巾をかけ、冷めたらラップをし、冷蔵庫へ入れる。
- ⑦もち米・精白米は洗ってザルに上げ、水気を切る。
- ⑧炊飯器に⑦を入れ、⑥の茹で汁・水・酒・適量の塩を入れ、よくかき混ぜ、茹でた小豆をのせ、炊飯する。
- ⑨炊き上がったら、小豆がつぶれないように、下の方から混ぜる。
- ⑩器に⑨を盛り付け、黒ごまをふりかける。

## 豚しゃぶ

### 分量

材料名	1人分(g)
豚肩ロース	45
料理酒	3
青ねぎ	2
ごま (いり)	0.1
とろろ	18
あおさ (素干し)	0.1
サニーレタス	7
レタス	7
胡瓜	6
赤色ミニトマト	5
りょくとうもやし	18
ポン酢	8

### 作り方

- ①鍋に湯を沸かし、料理酒を加え、豚肩ロースを茹で、冷水にとりザルにあげ、水気を切る。
- ②サニーレタスとレタスはよく洗い、食べやすい大きさにちぎる。
- ③赤色ミニトマトと胡瓜はよく洗い、胡瓜は薄い輪切りにする。
- ④りょくとうもやしはよく洗い、下茹でする。
- ⑤とろろはカップに流し入れ、あおさを振りかける。
- ⑥②、③、④を盛り付ける。
- ⑦①を盛り付け、上に青ねぎとごまをのせ、ポン酢をかける。
- ⑧⑦の横に⑤を盛り付ける。

## 盛り合わせ

### 分量

材料名	1人分(g)
厚焼き玉子	25
なす	20
オクラ	4
田楽味噌	12
きゅうりのかつば漬け	1

### 作り方

- ①厚焼き玉子はスチームコンベクションオーブンで蒸し、適当な大きさに切り分け、盛り付ける。
- ②なすとオクラは食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
- ③②をカップに盛り付け、田楽味噌をかける。
- ④きゅうりのかつば漬けを盛り付ける。

## えびとイカのマリネ

### 分量

材料名	1人分(g)
あいかスライス	7
サラダえび	15
レッドオニオン	15
かいわれ菜	2
マリネドレッシング	5
レモン	2

### 作り方

- ①レッドオニオンは薄切りにし、水にさらす。
- ②かいわれ菜は根元を切り、3等分に切る。
- ③レモンは皮を洗い、輪切りにした後、4等分する。
- ④あいかスライス、サラダえび、レッドオニオンをマリネドレッシングと和える。
- ⑤④をカップに盛り付け、その上に②、③を盛り付ける。

## 冬瓜そぼろあんかけ

### 分量

材料名	1人分(g)
冬瓜	70
鶏ひき肉	12
人参	5
根みつば	2
薄口醤油	3
みりん	3
料理酒	3
並塩	0.01
片栗粉	2

### 作り方

- ①人参と根みつばはよく洗い、人参は千切りにし、根みつばは適当な大きさに切る。
- ②冬瓜は適当な大きさに切り分け、下茹でし、盛り付ける。
- ③鶏ひき肉を炒めて火を通し、水と調味料、①の人参を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、水溶性片栗粉を流し入れてあんかけを作る。
- ④盛り付けた②に③のあんかけを流し入れ、根みつばをのせる。

## 清汁

### 分量

材料名	1人分(g)
じゅんさい	10
雲丹とおおさの真丈	10
木の芽	0.1
薄口醤油	3
料理酒	3
並塩	0.1
水	150

### 作り方

- ①鍋にだし汁を作り、調味料を加え味を調える。
- ②雲丹とおおさの真丈を適当な大きさに切り分ける。
- ③②、じゅんさい、木の芽を汁椀に盛り付ける。
- ④①のだし汁を③に注ぎ入れる。