

# 8月 誕生日会



## 献立名

- ・ 赤飯
- ・ 焼き魚
- ・ 盛り合わせ
- ・ 炊き合わせ
- ・ 清汁
- ・ スイカ

## 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)	10	
	小豆 (乾)	8	
	並塩	0.5	
	料理酒	3	
	黒ごま (いり)	0.3	
	並塩	0.1	
	なす (しば漬)	10	
	焼き魚	さわら	60
		並塩	0.3
しそ (葉生)		1	
花ちらし赤		5	
レモン		10	
だいこん		15	
ポン酢		5	
料理酒		3	
盛り合わせ		胡麻豆腐	30
		練りわさび	0.5
	濃口醤油	2	
	ポイルタコスライス	7	
	胡瓜	15	
	カットわかめ	0.5	
	みょうが	1	
	穀物酢	4	
	みりん	3	
	薄口醤油	3	
	並塩	0.1	
	鶏モモ	50	
	オクラカット	10	
	梅干し (塩漬)	1	
	赤色ミニトマト	10	
りょくとうもやし	18		
梅ドレッシング	8		
料理酒	3		
炊き合わせ	夏色あさがお	28	
	真イカリング	30	
	だいこん	56	
	刻みゆず	1	
	根みつば	2	
	料理酒	3	
	薄口醤油	5	
	上白糖	3	
	みりん	3	
	清汁	3	
清汁	しらす干し	3	
	カットわかめ	0.5	
	かいわれ菜	2	
	薄口醤油	3	
	並塩	0.3	
スイカ	顆粒和風だし	1	
	すいか 赤肉種	60	

## 栄養価

エネルギー	679 kcal	レチノール	38 μg
タンパク質	37.2 g	ビタミンE	2.1 μg
脂質	17.2 g	ビタミンD	6.3 μg
炭水化物	86.7 g	ビタミンB1	0.33 mg
カルシウム	148 mg	ビタミンB2	0.42 mg
リン	518 mg	ビタミンC	39 mg
鉄	2.6 mg	食物繊維	6.9 g
マグネシウム	135 mg	食塩	6.4 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)	10
小豆 (乾)	8
並塩	0.5
料理酒	3
黒ごま (いり)	0.3
並塩	0.1
なす (しば漬)	10

### 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、中火にかけ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たっぷりかぶる量の水を入れ、中火にかけ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、茹でた小豆のをせ、炊飯する。
- ⑨炊き上がったたら、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。
- ⑪なすのしば漬を盛り付ける。

## 焼き魚

### 分量

材料名	1人分(g)
さわら	60
並塩	0.3
しそ (葉生)	1
花ちらし赤	5
レモン	10
だいこん	15
ポン酢	5
料理酒	3

### 作り方

- ①さわらに振り塩をし、スチームコンベクションオーブンで焼く。
- ②大根は大根おろしにして、ポン酢と合わせておく。
- ③レモンはよく洗い、くし切りにする。
- ④器に洗って水気を切ったしそを敷き、①をおき、花ちらしを添える。
- ⑤④の横に、カップに入れた②と③を添える。

## 盛り合わせ

### 分量

材料名	1人分(g)
胡麻豆腐	30
練りわさび	0.5
濃口醤油	2
ポイルタコスライス	7
胡瓜	15
カットわかめ	0.5
みょうが	1
穀物酢	4
みりん	3
薄口醤油	3
並塩	0.1
鶏モモ	50
オクラカット	10
梅干し (塩漬)	1
赤色ミニトマト	10
りょくとうもやし	18
梅ドレッシング	8
料理酒	3
夏色あさがお	28

### 作り方

- ①胡麻豆腐はカップに入れ、練りわさびを中央に盛り付け、上から濃口醤油をかける。
- ②胡瓜とみょうがはよく洗い、輪切りにする。
- ③胡瓜は塩をふって余分な水分をとり、タコスライス、戻したカットわかめとともに調味液につけ、カップに盛り付ける。
- ④③の上に②のみょうがを盛り付ける。
- ⑤鶏モモは料理酒を入れた熱湯で茹で、粗熱がとれたら身が崩れない程度の千切りにする。
- ⑥もやしとミニトマトはよく洗い、もやしは下茹でしておく。
- ⑦オクラと梅干しは細かく切り、合わせておく。
- ⑧器に①、④を盛り付け、手前に茹でたもやし、鶏モモを順に入れ、上から⑦をかけ、ミニトマトを添える。
- ⑨器に夏色あさがおの和菓子盛り付ける。

## 炊き合わせ

### 分量

材料名	1人分(g)
真イカリング	30
だいこん	56
刻みゆず	1
根みつば	2
料理酒	3
薄口醤油	5
上白糖	3
みりん	3

### 作り方

- ①大根と根みつばはよく洗い、大根は高さ1.5cmのいちよう切りにし、根みつばは適当な大きさに切る。
- ②鍋に水・調味液をひと煮立ちさせ、だし汁を作る。
- ③イカと大根を②の調味液中で炊く。
- ④器に③を盛り付け、上に①の根みつばと刻みゆずをのせる。

## 清汁

### 分量

材料名	1人分(g)
しらす干し	3
カットわかめ	0.5
かいわれ菜	2
薄口醤油	3
並塩	0.3
顆粒和風だし	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かいわれ菜はよく洗い、適当な大きさに切り分ける。
- ③②、戻したわかめ、しらす干しを汁椀に盛り付ける。
- ④①のだし汁を③に注ぎ入れる。

## スイカ

### 分量

材料名	1人分(g)
すいか 赤肉種	60

### 作り方

- ①すいかは食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。