

8月 行事食



献立名

- ・ スイカライス
- ・ 盛り合わせ
- ・ 茶そばサラダ
- ・ 冷製コーンスープ

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
スイカライス	精白米 (うるち米)	80
	たまねぎ	20
	合い挽き肉	38
	チキンライスの素	5
	並塩	0.1
	こしょう	0.01
	トマトケチャップ	7
	あおさ	1
盛り合わせ	パセリ	1
	エビフライ	50
	糸島産ねぎの玉子焼き	60
	サニーレタス	10
	にんじん	7
	レモン	10
	鶏卵	10
	マヨネーズ	8
	しば漬け	6
	たまねぎ	6
茶そばサラダ	サラダ油	4
	並塩	0.1
	こしょう	0.01
	茶そば	25
	豚肩ロース	25
	レタス	8
	ミニトマト	10
	だいこん	15
冷製コーンスープ	みょうが	3
	かいわれ菜	3
	めんつゆ	5
	コーンスープの素	10
	低脂肪牛乳	25
	生クリーム	2
	コーン (冷)	8
	チャービル	1
	水	120

栄養価

エネルギー	876	kcal	レチノール	32	μg
タンパク質	34	g	ビタミンE	2.8	μg
脂質	31.7	g	ビタミンD	0.6	μg
炭水化物	109.1	g	ビタミンB 1	0.58	mg
カルシウム	130	mg	ビタミンB 2	0.4	mg
リン	366	mg	ビタミンC	25	mg
鉄	3.9	mg	食物繊維	4.4	g
マグネシウム	111	mg	食塩	4.3	g

スイカライス

分量

材料名	1人分(g)
精白米 (うるち米)	80
たまねぎ	20
合い挽き肉	38
チキンライスの素	5
並塩	0.1
こしょう	0.01
トマトケチャップ	7
あおさ	1
パセリ	1

作り方

- ①精白米を炊飯器で炊く。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。
- ③フライパンに油を敷き②と合い挽き肉を炒め、塩こしょうで味を調える。
- ④①を少し残し、残り全てを②に加えチキンライスの素とケチャップで味を調える。
- ⑤④で残しておいたご飯をボウルに入れ、青のりを加えてムラのないように混ぜる。
- ⑥④、⑤を型に入れ、すいかの形に成形する。
- ⑦⑥の上にレーズンをスイカの種に見立てて飾る。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
エビフライ	50
糸島産ねぎの玉子焼き	60
サニーレタス	10
にんじん	7
レモン	10
鶏卵	10
マヨネーズ	8
しば漬け	6
たまねぎ	6
サラダ油	4
並塩	0.1
こしょう	0.01

作り方

- ①にんじんを千切りにする。
- ②たまねぎとしば漬けをみじん切りにする。
- ③既製品の玉子焼きをスチームコンベクションオーブンで温める。
- ④エビフライを180°Cの油で揚げる。
- ⑤②とマヨネーズ、鶏卵、調味料を合わせてタルタルソースを作る。
- ⑥③の上に消毒したサニーレタスを盛り付け、①を乗せる。
- ⑦⑥に④を盛り付け、⑤をかける。
- ⑧くし切りにしたレモンを添える。

茶そばサラダ

分量

材料名	1人分(g)
茶そば	25
豚肩ロース	25
レタス	8
ミニトマト	10
だいこん	15
みょうが	3
かいわれ菜	3
めんつゆ	5

作り方

- ①レタスを消毒し、食べやすい大きさにカットする。
- ②大根をおろす。
- ③みょうがを千切りにする。
- ④かいわれ菜を細かくカットする。
- ⑤豚肩ロースを火が通るまで湯がく。
- ⑥茶そばを湯がく。
- ⑦⑥を盛り付けて①～⑤のをせ、めんつゆを回し入れる。
- ⑧ミニトマトを添える。

冷製コーンスープ

分量

材料名	1人分(g)
コーンスープの素	10
低脂肪牛乳	25
生クリーム	2
コーン (冷)	8
チャービル	1
水	120

作り方

- ①鍋を火にかけ、水とコーンスープの素を入れ溶かす。
- ②①に牛乳と生クリームを加えてよく混ぜる。
- ③カップにコーンを均等にのせる。
- ④粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤③に④を注ぎ、チャービルを飾る。