

9月 敬老の日



献立名

- ・赤飯
- ・祝い鯛
- ・盛り合わせ
- ・煮物
- ・清汁
- ・和菓子

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)	7
	並塩	0.5
	料理酒	3
	黒ごま (いり)	0.3
	並塩	0.1
祝い鯛	タイ	60
	並塩	0.3
	レモン	10
	はじかみ	10
	料理酒	2
盛り合わせ	バナメイ尾付き伸ばしえび	25
	さつまいも	20
	ししとう	10
	天ぶら粉	10
	抹茶	0.05
	並塩	0.05
	厚焼き玉子	30
	柚子なます	25
	いくら	2
	かまぼこ	10
煮物	減塩こや豆腐	8
	割烹焼き小茄子	20
	えび	20
	生しいたけ	10
	絹さや	7
	上白糖	2
	薄口醤油	3
	みりん	2
	出汁	40
	舞茸	8
清汁	大根	10
	人参	2
	根みつば	2
	薄口醤油	3
	料理酒	2
	並塩	2
	顆粒和風だし	0.1
和菓子	ふじりんご大福	20

栄養価

エネルギー	667	kcal	レチノール	13	μg
タンパク質	35.6	g	ビタミンE	2.1	μg
脂質	12.3	g	ビタミンD	4.5	μg
炭水化物	99.6	g	ビタミンB 1	0.25	mg
カルシウム	127	mg	ビタミンB 2	0.25	mg
リン	436	mg	ビタミンC	27	mg
鉄	2.1	mg	食物繊維	6.1	g
マグネシウム	93	mg	食塩	4.0	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)	7
並塩	0.5
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。

祝い鯛

分量

材料名	1人分(g)
タイ	60
並塩	0.3
レモン	1
はじかみ	5
料理酒	15

作り方

- ①タイに振り塩をし、スチームコンベクションオーブンで焼く。
- ②レモンは良く洗い、くし切りにする。
- ③器に水気を切ったくま笹を敷き、その上に鯛を盛り付ける。
- ④③の上に②とはじかみを添える。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
バナメイ尾付き伸ばしえび	25
さつまいも	20
ししとう	10
天ぶら粉	10
抹茶	0.05
並塩	0.05
厚焼き玉子	30
柚子なます	25
いくら	2
かまぼこ	10

作り方

- ①さつまいもは斜めの輪切りにし、水に浸した後、水気を切る。
- ②ししとうはよく洗って軸を取り、実に穴を開けておく。
- ③天ぶら粉に水を加え、衣を作る。
- ④えび、①・②を③にくぐらせ、180°Cの油で揚げる。
- ⑤天紙の上に④を盛り付け、抹茶塩を添える。
- ⑥かまぼこは適当な大きさに切り分け、⑤の上に盛り付ける。
- ⑦厚焼き玉子はスチームコンベクションオーブンで加熱し、切り分ける。
- ⑧柚子なますはカップに盛り付け、上からいくらを散らす。
- ⑨器に⑦・⑧を盛り付ける。

煮物

分量

材料名	1人分(g)
減塩こや豆腐	8
割烹焼き小茄子	20
えび	20
生しいたけ	10
絹さや	7
上白糖	2
薄口醤油	3
みりん	2
出汁	40

作り方

- ①鍋に水・調味料を入れてひと煮立ちさせ、煮汁を作る。
- ②しいたけは石づきを取り、出汁で炊く。
- ③高野豆腐を戻し、出汁で炊く。
- ④絹さやは下茹でした後、出汁につける。
- ⑤えびと割烹焼き小茄子はそれぞれ別鍋を使用し、出汁で炊く。
- ⑥②・③・④・⑤を器に盛り付ける。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
舞茸	8
大根	10
人参	2
根みつば	2
薄口醤油	3
料理酒	2
並塩	2
顆粒和風だし	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舞茸は適当な大きさに切る。
- ③大根と人参は薄い短冊切りにする。
- ④器に②・③を盛り付ける。
- ⑤①のだし汁を④に注ぎ入れる。

和菓子

分量

材料名	1人分(g)
ふじりんご大福	20

作り方

- ①ふじりんご大福はカップに入れ、器に盛り付ける。