

# 10月 運動会



## 献立名

- ・お寿司
- ・焼き鮭
- ・エビフライ
- ・出汁巻き玉子
- ・フルーツ
- ・お茶

## 材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)	
お寿司	精白米(うるち米)	70	
	穀物酢	8	
	上白糖	3	
	並塩	0.5	
	巻き寿司用のり	1	
	厚焼き玉子	15	
	減塩高野豆腐	5	
	きゅうり	5	
	味付けかんぴょう	3	
	桜でんぶ	2	
	寿司海老	15	
	木の芽	0.5	
	甘酢生姜	10	
	錦糸玉子	8	
	刻み穴子	10	
	かいわれ菜	5	
	ごま(いり)	1	
うすくちしょうゆ	3		
焼き鮭	秋鮭	40	
	しそ	1	
	花ちらし	5	
	並塩	0.3	
	料理酒	3	
	サラダ油	2	
エビフライ	えびっ子フライ	11	
	サニーレタス	8	
	タルタルソース	5	
	レモン	10	
	サラダ油	5	
	ベーコン	6	
	ダイスポテト	30	
	きゅうり	10	
	たまねぎ	10	
	コーン	3	
	ミニトマト	10	
	マヨネーズ	7	
	出汁巻き卵	出汁巻き卵	30
		きんぴらごぼう	20
ごま(いり)		1	
六角里芋		25	
梅型人参		10	
木の葉南瓜		20	
顆粒和風だし		0.1	
うすくちしょうゆ		3	
フルーツ	上白糖	3	
	みりん	2	
	オレンジ	20	
	ぶどう	30	
お茶	パセリ	1	
	パック緑茶	250	

## 栄養価

エネルギー	804	kcal	レチノール	137	μg
タンパク質	29.6	g	ビタミンE	4.9	μg
脂質	28.9	g	ビタミンD	13.6	μg
炭水化物	101.7	g	ビタミンB1	0.36	mg
カルシウム	152	mg	ビタミンB2	0.30	mg
リン	394	mg	ビタミンC	52	mg
鉄	3.1	mg	食物繊維	7.0	g
マグネシウム	96	mg	食塩	4.1	g

## お寿司

### 分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	70
穀物酢	8
上白糖	3
並塩	0.5
巻き寿司用のり	1
厚焼き玉子	15
減塩高野豆腐	5
きゅうり	5
味付けかんぴょう	3
桜でんぶ	2
寿司海老	15
木の芽	0.5
甘酢生姜	10
錦糸玉子	8
刻み穴子	10
かいわれ菜	5
ごま(いり)	1
うすくちしょうゆ	3

### 作り方

- ①ご飯を硬めに炊く。
- ②穀物酢、並塩、上白糖を合わせる。
- ③①が熱いうちに②と混ぜ合わせ、寿司飯を作る。
- ④減塩高野豆腐を出汁で炊き、細長く切る。
- ⑤厚焼き玉子、きゅうりは細長く切る。
- ⑥巻き寿司用のりに③をのせ、平たくのばす。
- ⑦⑥に⑤、味付けかんぴょう、桜でんぶをのせて巻く。
- ⑧食べやすい大きさに包丁をひくようにして切る。
- ⑨③に細かく切った甘酢生姜を混ぜ、寿司海老をのせて押し寿司にし、木の芽をのせる。
- ⑩③の上に錦糸玉子、刻み穴子、かいわれ菜を盛り付け、いりごまを散らす。

## 焼き鮭

### 分量

材料名	1人分(g)
秋鮭	40
しそ	1
花ちらし	5
並塩	0.3
料理酒	3
サラダ油	2

### 作り方

- ①秋鮭に料理酒、塩をふり、かるく油を吹きかけた天板に並べる。
- ②スチームコンベクションオープンで①を焼く。
- ③しそを敷き、②を盛り付け、花ちらしを添える。

## エビフライ

### 分量

材料名	1人分(g)
えびっ子フライ	11
サニーレタス	8
タルタルソース	5
レモン	10
サラダ油	5
ベーコン	6
ダイスポテト	30
きゅうり	10
たまねぎ	10
コーン	3
ミニトマト	10
マヨネーズ	7

### 作り方

- ①既製品のえびっ子フライを、180°Cの油で揚げる。
- ②サニーレタスを敷き、①を盛り付ける。
- ③半月状に切ったレモンを添え、タルタルソースの上にミニトマトをのせる。
- ④ダイスポテトを湯がく。
- ⑤きゅうりとたまねぎは千切りにする。
- ⑥ベーコンを食べやすい大きさに切り、炒める。
- ⑦④～⑥、コーンを混ぜ、マヨネーズで味付けする。

## 出汁巻き卵

### 分量

材料名	1人分(g)
出汁巻き卵	30
きんぴらごぼう	20
ごま(いり)	1
六角里芋	25
梅型人参	10
木の葉南瓜	20
顆粒和風だし	0.1
うすくちしょうゆ	3
上白糖	3
みりん	2

### 作り方

- ①既製品の出汁巻き玉子をスチームコンベクションオープンで温める。
- ②①を盛り付け、既製品のきんぴらごぼうを横に添え、いりごまをふる。
- ③六角里芋、梅型人参、木の葉南瓜はそれぞれ出汁で炊き、容器に盛り付ける。

## フルーツ

### 分量

材料名	1人分(g)
オレンジ	20
ぶどう	30
パセリ	1

### 作り方

- ①オレンジは食べやすい大きさに切る。
- ②①、ぶどう2粒を盛り付け、パセリを添える。

## お茶

### 分量

材料名	1人分(g)
パック緑茶	250