

# 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      |
| 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  |
| 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     | オレンジ      | 20     |
|          | ぶどう       | 30     |
|          | パセリ       | 1      |
|          | バック緑茶     | 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) |
|-------|--------|
| バック緑茶 | 250    |