

9月 誕生日会



献立名

- ・ 変わり御飯
- ・ 焼き魚
- ・ カニ甲羅グラタン
- ・ 秋野菜の煮物
- ・ 清汁

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
変わり御飯	精白米 (うるち米)	60
	コーン(冷凍)	8
	料理酒	2
	並塩	0.2
焼き魚	アトランティックサーモン(皮つき)	60
	だいこん	20
	レモン	10
	にんじん	15
	なす(しば漬)	20
	ほうれん草	20
	まいたけ	3
	にんじん	4
	白ごま(すり)	1
	薄口醤油	2
	並塩	0.3
	料理酒	3
	カニ甲羅グラタン	カニ甲羅グラタン
サニーレタス		7
サラダ菜		7
秋野菜の煮物	さつまいも	25
	六角里芋	20
	木の葉かぼちゃ	19
	ぶなしめじ	10
	生ふ(もみじ)	3
	顆粒和風だし	0.1
	薄口醤油	3
	上白糖	3
	みりん	3
清汁	根みつば	2
	手まりふ	1
	じゅんさい	3
	薄口醤油	3
	並塩	0.1
	料理酒	2
	顆粒和風だし	1

栄養価

エネルギー	582	kcal	レチノール	8	μg
タンパク質	21.6	g	ビタミンE	4.7	μg
脂質	15.1	g	ビタミンD	5.2	μg
炭水化物	84.4	g	ビタミンB1	0.31	mg
カルシウム	92	mg	ビタミンB2	0.21	mg
リン	304	mg	ビタミンC	36	mg
鉄	2	mg	食物繊維	6.2	g
マグネシウム	78	mg	食塩	4.0	g

変わり御飯

分量

材料名	1人分(g)
精白米 (うるち米)	60
コーン(冷凍)	8
料理酒	2
並塩	0.2

作り方

- ①米を洗い、ザルに上げておく。
- ②炊飯器に①・コーン・調味料を入れよくかき混ぜ炊飯する。
- ③炊きあがったら、下の方からよく混ぜ、器に盛り付ける。

焼き魚

分量

材料名	1人分(g)
アトランティックサーモン(皮つき)	60
だいこん	20
レモン	10
にんじん	15
なす(しば漬)	20
ほうれん草	20
まいたけ	3
にんじん	4
白ごま(すり)	1
薄口醤油	2
並塩	0.3
料理酒	3

作り方

- ①アトランティックサーモン(皮つき)に振り塩をし、スチームコンベクションオープンで焼く。
- ②大根は大根おろしにして、薄口醤油と合わせておく。
- ③レモンはよく洗い、くし切りにする。
- ④人参を千切りと紅葉の型に抜く。
- ⑤まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ⑥④・⑤・ほうれん草は茹で、水気を切り、もみじ型のにんじんはよけておく。
- ⑦⑥に調味料で味付けをする。
- ⑧器に⑦・①・②・③・もみじ型にんじんの順番に盛り付ける。

カニ甲羅グラタン

分量

材料名	1人分(g)
カニ甲羅グラタン	80
サニーレタス	7
サラダ菜	7

作り方

- ①サニーレタスとサラダ菜は食べやすい大きさに切り、次亜塩素酸ナトリウムで消毒し、流水で流す。
- ②カニ甲羅グラタンをスチームコンベクションオープンで焼く。
- ③器に①・②の順に盛り付ける。

秋野菜の煮物

分量

材料名	1人分(g)
さつまいも	25
六角里芋	20
木の葉かぼちゃ	19
ぶなしめじ	10
生ふ(もみじ)	3
顆粒和風だし	0.1
薄口醤油	3
上白糖	3
みりん	3

作り方

- ①さつまいも、ぶなしめじ、生ふ(もみじ)は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①・六角里芋・木の葉かぼちゃ・調味料を入れて煮る。
- ③器に②の六角里芋・さつまいも・木の葉かぼちゃ・ぶなしめじ生ふ(もみじ)の順に盛り付け汁を少しかける。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
根みつば	2
手まりふ	1
じゅんさい	3
薄口醤油	3
並塩	0.1
料理酒	2
顆粒和風だし	1

作り方

- ①鍋にだし汁を作り、調味料を加え味を調える。
- ②根みつばはよく洗い、適当な大きさに切り分ける。
- ③②、戻した手まりふ、じゅんさいを汁椀に盛り付ける。
- ④①のだし汁を③に注ぎ入れる。