

10月 誕生日会



献立名

- ・赤飯
- ・お造り
- ・盛り合わせ
- ・白和え
- ・清汁

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)	8
	並塩	0.3
	料理酒	3
	黒ごま (いり)	0.3
	並塩	0.1
お造り	カンパチ	38
	真鯛	25
	大根	12
	しそ(葉生)	1
	紅立	1
	菊花	2
	たまり醤油	3
盛り合わせ	練りわさび	2
	牛切り落とし	20
	舞茸	10
	えのき茸	6
	しらたき	15
	みょうが	3
	青ねぎ	2
	濃口醤油	2
	上白糖	3
	サラダ油	0.5
	出し巻き卵	30
	きゅうり	20
	かに風味かまぼこ	5
	とびこ	5
	穀物酢	4
	みりん	3
	薄口醤油	3
並塩	0.1	
白和え	きなこ大福	20
	絹ごし豆腐	30
	つきこんにゃく	10
	人参	5
	ぶなしめじ	10
	ほうれん草	25
	かき(甘がき生)	20
	ごま(ねり)	1
	薄口醤油	2
	みりん	2
清汁	根みつば	2
	うず巻きふ	1
	とろろ昆布	1
	人参	5
	薄口醤油	3
	並塩	0.1
	料理酒	2
顆粒和風だし	1	
水	150	

栄養価

エネルギー	625	kcal	レチノール	53	μg
タンパク質	30.0	g	ビタミンE	2.5	μg
脂質	14.9	g	ビタミンD	4.2	μg
炭水化物	86.9	g	ビタミンB1	0.38	mg
カルシウム	148	mg	ビタミンB2	0.31	mg
リン	452	mg	ビタミンC	27	mg
鉄	3.2	mg	食物繊維	6.7	g
マグネシウム	115	mg	食塩	4.1	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)	8
並塩	0.3
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。

お造り

分量

材料名	1人分(g)
カンパチ	38
真鯛	25
大根	12
しそ(葉生)	1
紅立	1
菊花	2
たまり醤油	3
練りわさび	2

作り方

- ①真鯛とカンパチはそぎ切りにする。
- ②大根は桂むし、千切りにしてつまを作る。
- ③②・しそ・①の順に盛り付け、菊花・紅立・練りわさびを添える。
- ④たまり醤油をはる。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
牛切り落とし	20
舞茸	10
えのき茸	6
しらたき	15
みょうが	3
青ねぎ	2
濃口醤油	2
上白糖	3
サラダ油	0.5
出し巻き卵	30
きゅうり	20
かに風味かまぼこ	5
とびこ	5
穀物酢	4
みりん	3
薄口醤油	3
並塩	0.1
きなこ大福	20

作り方

- ①舞茸、えのき茸、しらたきは適当な大きさに切る。
- ②みょうがと青ねぎはよく洗い、小口切りにする。
- ③牛切り落としを炒め、火が通ったら①を入れる。
- ④③に調味料を入れ、加熱する。
- ⑤④を器に盛り付け、上から②をのせる。
- ⑥出し巻き卵は、スチームコンベクションオープンで加熱し、適当な大きさに切り分ける。
- ⑦きゅうりはよく洗って輪切りにし、塩もみして余分な水分を出す。
- ⑧⑦、かに風味かまぼこに調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑨⑧をカップに入れ、上からとびこをのせ、器に盛り付ける。
- ⑩きなこ大福はカップに入れ、器に盛り付ける。

白和え

分量

材料名	1人分(g)
絹ごし豆腐	30
つきこんにゃく	10
人参	5
ぶなしめじ	10
ほうれん草	25
かき(甘がき生)	20
ごま(ねり)	1
薄口醤油	2
みりん	2

作り方

- ①絹ごし豆腐は水切りする。
- ②人参はよく洗ってもみじの飾り切りにし、下茹でしておく。
- ③柿の中をくり抜き、短冊切りにする。
- ④ぶなしめじとほうれん草は適当な大きさに切る。
- ⑤④を鍋に入れ、煮汁を合わせて加え、火にかける。
- ⑥具材の水気をしっかりと切り、①・③とねりごまを混ぜ合わせる。
- ⑦器に⑥を盛り付け、上に②を添える。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
根みつば	2
うず巻きふ	1
とろろ昆布	1
人参	5
薄口醤油	3
並塩	0.1
料理酒	2
顆粒和風だし	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人参はよく洗って千切りにし、下茹でする。
- ③根みつばはよく洗って、適当な大きさに切る。
- ④汁椀に②・③、とろろ昆布、うず巻きふを入れる。
- ⑤④に①を注ぎ入れる。