

11月 誕生日会



献立名

- ・赤飯
- ・鮭の朴葉味噌焼き
- ・盛り合わせ
- ・酢味噌和え
- ・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)	7
	並塩	0.3
	料理酒	3
	黒ごま(いり)	0.1
	並塩	0.1
魚の朴葉味噌焼き	鮭	60
	ぶなしめじ	14
	舞茸	14
	人参	12
	青ねぎ	2
	朴葉	1
	いが栗	25
	白みそ	3
	赤みそ	3
	もろみみそ	2
	料理酒	3
	鶏卵	3
盛り合わせ	鶏モモ(皮付き生)	60
	大根	20
	柚子胡椒	0.2
	ポン酢	3
	出し巻き卵	30
	すだち	5
	細切りきんぴらごぼう	35
	しそ(葉生)	1
酢味噌和え	赤色ミニトマト	10
	なす(しば漬け)	7
	いかそうめん	7
	わけぎ	40
	人参	5
	うす揚げ	2
	酢味噌	5
清汁	レモン	8
	菊花	0.1
	薄口醤油	1
	たまご豆腐	12
	根みつば	2
	カットわかめ	0.3
	薄口醤油	3
並塩	0.1	
料理酒	3	
顆粒和風だし	1	
水	150	

栄養価

エネルギー	678	kcal	レチノール	90	μg
タンパク質	39.2	g	ビタミンE	3.0	μg
脂質	17.4	g	ビタミンD	21.1	μg
炭水化物	85.8	g	ビタミンB1	0.34	mg
カルシウム	117	mg	ビタミンB2	0.46	mg
リン	517	mg	ビタミンC	33	mg
鉄	3.0	mg	食物繊維	8.1	g
マグネシウム	104	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)	7
並塩	0.3
料理酒	3
黒ごま(いり)	0.1
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器にもみじ型に型取った⑨を盛り付け、黒ごまをふりかける。

魚の朴葉味噌焼き

分量

材料名	1人分(g)
鮭	60
ぶなしめじ	14
舞茸	14
人参	12
青ねぎ	2
朴葉	1
いが栗	25
白みそ	3
赤みそ	3
もろみみそ	2
料理酒	3
鶏卵	3

作り方

- ①ぶなしめじ、舞茸は石づきを取り、一口大に切り分ける。
- ②人参と青ねぎはよく洗い、人参はもみじ型に型抜きして下茹で。青ねぎは細かい斜め切りにする。
- ③パットに鶏卵を割り入れ、味噌3種・調味料を合わせる。
- ④朴葉に③を塗り、上に鮭・①をのせ、包む。
- ⑤④をスチームコンベクションオープンで蒸し焼きにする。
- ⑥器に⑤を広げ、②を飾る。
- ⑦⑥の横にいが栗を添える。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
鶏モモ(皮付き生)	60
大根	20
柚子胡椒	0.2
ポン酢	3
出し巻き卵	30
すだち	5
細切りきんぴらごぼう	35
しそ(葉生)	1
赤色ミニトマト	10
なす(しば漬け)	7

作り方

- ①鶏モモは料理酒を入れた熱湯で茹で、粗熱がとれたら身が崩れない程度の細切りにする。
- ②大根はおろしにし、柚子胡椒・ポン酢と和える。
- ③すだち・ミニトマト・しそはよく洗い、すだちは4等分に切り分ける。
- ④既製品のきんぴらごぼうと出し巻き卵はスチームコンベクションオープンで温める。
- ⑤④を器に盛り付けてしそを添え、その上に①とカップに入れた②を盛り付ける。
- ⑥⑤にすだち・ミニトマトを添える。
- ⑦器の中央部になすのしば漬けを盛り付ける。

酢味噌和え

分量

材料名	1人分(g)
いかそうめん	7
わけぎ	40
人参	5
うす揚げ	2
酢味噌	5
レモン	8
菊花	0.1
薄口醤油	1

作り方

- ①わけぎはよく洗い、下茹でしてざる上げしておく。
- ②人参はよく洗い、短冊切りにする。
- ③うす揚げは熱湯をかけ油切りし、適当な大きさに切り分ける。
- ④いかそうめんはさっと下茹でする。
- ⑤①・②・③・④をボウルに入れ、酢味噌・調味料と混ぜ合わせる。
- ⑥レモンはよく洗い、半月切りにする。
- ⑦⑤を器に盛り付け菊花を散らし、⑥を添える。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
たまご豆腐	12
根みつば	2
カットわかめ	0.3
薄口醤油	3
並塩	0.1
料理酒	3
顆粒和風だし	1
水	150

作り方

- ①鍋にだし汁を作り、調味料を加えて味を調える。
- ②たまご豆腐は適当な大きさに切り分ける。
- ③根みつばはよく洗い、適当な大きさに切る。
- ④汁椀に②・③、カットわかめを入れる。
- ⑤④に①を注ぎ入れる。