

11月 文化の日



献立名

- 栗ご飯
- 焼きキノコのお浸し
- 秋刀魚の塩焼き
- 鶏つみれとごぼうの清汁
- 秋野菜の吹き寄せ

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
栗ご飯	精白米 (うるち米)	70
	割れ栗	40
	並塩	0.5
	黒ごま (いり)	0.5
	料理酒	3
秋刀魚の塩焼き	秋刀魚	100
	並塩	0.3
	料理酒	3
	大根	20
	すだち	10
	しそ	1
秋野菜の吹き寄せ	さつまいも	25
	六角里芋	20
	木の葉南瓜	20
	人参	10
	銀杏	6
	上白糖	2
	うすくちしょうゆ	3
	みりん	2
	顆粒和風だし	0.3
	焼きキノコのお浸し	カットほうれん草
えのきたけ		5
ぶなしめじ		8
舞茸		8
うす揚げ		2
人参		5
菊花		0.5
うすくちしょうゆ		2
みりん		3
鶏つみれとごぼうの清汁		鶏と野菜つみれ
	ささがきごぼう	10
	根三つ葉	2
	うすくちしょうゆ	3
	料理酒	2
	並塩	0.1
顆粒和風だし	1	

栄養価

エネルギー	790 kcal	レチノール	16 μg
タンパク質	29.1 g	ビタミンE	4.9 μg
脂質	28.3 g	ビタミンD	16.4 μg
炭水化物	99.6 g	ビタミンB1	0.28 mg
カルシウム	150 mg	ビタミンB2	0.46 mg
リン	390 mg	ビタミンC	54 mg
鉄	3.5 mg	食物繊維	9.0 g
マグネシウム	122 mg	食塩	3.9 g

栗ご飯

分量

材料名	1人分(g)
精白米 (うるち米)	70
割れ栗	40
並塩	0.5
黒ごま (いり)	0.5
料理酒	3

作り方

- ①精白米を洗う。
- ②炊飯器に①、料理酒、塩を入れて炊く。
- ③炊き終わったら、割れ栗を入れて混ぜ合わせ、蒸らす。
- ④③を器に盛り付け、黒ごまをふる。

秋刀魚の塩焼き

分量

材料名	1人分(g)
秋刀魚	100
並塩	0.3
料理酒	3
大根	20
すだち	10
しそ	1
ポン酢	3

作り方

- ①さんまは隠し包丁を入れ、塩をふる。
- ②①をスチームコンベクションオープン160度で15分焼く。
- ③大根は皮を剥き、すりおろす。
- ④すだちを1/2に切る。
- ⑤器にしそを敷き、半分にカットした②を盛り付け、③、④を添える。
- ⑥⑤の大根おろしにポン酢をかける。

秋野菜の吹き寄せ

分量

材料名	1人分(g)
さつまいも	25
六角里芋	20
木の葉南瓜	20
人参	10
銀杏	6
上白糖	2
うすくちしょうゆ	3
みりん	2
顆粒和風だし	0.3

作り方

- ①さつまいもは皮を剥き、食べやすい大きさに切る。
- ②人参は薄切りにし、紅葉の型で抜く。
- ③②は、下茹でした後、出汁で炊く。
- ④①、六角里芋、木の葉南瓜をそれぞれ出汁で炊く。
- ⑤④、銀杏をバランスよく盛り付け、③をのせる。

焼きキノコのお浸し

分量

材料名	1人分(g)
カットほうれん草	40
えのきたけ	5
ぶなしめじ	8
舞茸	8
うす揚げ	2
人参	5
菊花	0.5
うすくちしょうゆ	2
みりん	3

作り方

- ①人参は皮を剥き、細切りにする。
- ②えのき、しめじ、舞茸は石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ③①、②、ほうれん草をそれぞれ茹で、水気を切る。
- ④③を調味液で味付けする。
- ⑤④を器に盛り付け、菊花を散らす。

鶏つみれとごぼうの清汁

分量

材料名	1人分(g)
鶏と野菜つみれ	28
ささがきごぼう	10
根三つ葉	2
うすくちしょうゆ	3
料理酒	2
並塩	0.1
顆粒和風だし	1

作り方

- ①鍋に水を入れて沸かし、調味料を入れて出汁を作る。
- ②既製品のつみれをスチームコンベクションオープンで温める。
- ③ごぼうを下茹でする。
- ④②、③、三つ葉をそれぞれ汁椀に入れ、①を注ぎ入れる。