

年越し蕎麦



献立名

- ・年越し蕎麦
- ・いなり寿司
- ・みやま和え

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
年越し蕎麦	そば(乾)	48
	海老天ぶら	30
	青ねぎ	3
	かまぼこ(色板)	10
	七味唐辛子	0.01
	顆粒和風だし	1
	うすくちしょうゆ	4
	みりん	8
いなり寿司	精白米(うるち米)	45
	いなり用あげ	20
	なす(しば漬)	8
	しそ(葉生)	1
	ごま(いり)	1
	薄口醤油	2.5
	みりん	3
	上白糖	8
	並塩	0.3
	穀物酢	8
みやま和え	大根	30
	ぶなしめじ	10
	きゅうり	20
	にんじん	5
	鶏ささみフレーク	20
	根みつば	3
	薄口醤油	3
	穀物酢	3
	みりん	3
	並塩	0.1

栄養価

エネルギー	602	kcal	レチノール	1	μg
タンパク質	23.4	g	ビタミンE	0.6	μg
脂質	13.0	g	ビタミンD	0.3	μg
炭水化物	92.5	g	ビタミンB1	0.32	mg
カルシウム	129	mg	ビタミンB2	0.12	mg
リン	363	mg	ビタミンC	9	mg
鉄	3.0	mg	食物繊維	4.3	g
マグネシウム	122	mg	食塩	4.2	g

年越し蕎麦

分量

材料名	1人分(g)
そば(乾)	48
海老天ぶら	30
青ねぎ	3
かまぼこ(色板)	10
七味唐辛子	0.01
顆粒和風だし	1
うすくちしょうゆ	4
みりん	8

作り方

- ①調味料を鍋に入れ、出汁を作る。
- ②そばを茹でる。
- ③かまぼこをカットする。
- ④青ねぎをよく洗い、小口切りにする。
- ⑤既製品の海老天ぶらをスチームコンベクションで加熱する。
- ⑥湯がいたそばを器に入れて①の出汁をかけ、③・④・⑤をのせ、お好みで七味唐辛子をかける。

いなり寿司

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	2
いなり用あげ	3
なす(しば漬)	4
しそ(葉生)	5
ごま(いり)	6
薄口醤油	7
みりん	8
上白糖	9
並塩	10
穀物酢	11

作り方

- ①ご飯を炊き、調味料を合わせて混ぜ合わせ、すし飯を作る。
- ②①に刻んだしば漬けとしそ、いりごまを混ぜ合わせる。
- ③いなり用あげに三角の形になるよう②を入れ、成型する。
- ④③を器に盛り付ける。

みやま和え

分量

材料名	1人分(g)
大根	30
ぶなしめじ	10
きゅうり	20
にんじん	5
鶏ささみフレーク	20
根みつば	3
薄口醤油	3
穀物酢	3
みりん	3
並塩	0.1

作り方

- ①大根をよく洗って皮をむき、大根おろしにする。
- ②ぶなしめじは石づきを取り、下茹でする。
- ③きゅうりはよく洗い、輪切りにする。
- ④人参はよく洗って皮をむき、千切りにする。
- ⑤根みつばはよく洗い、適当な大きさに切る。
- ⑥③に振り塩をし、余分な水分を取り除いておく。
- ⑦①・②・④・⑥、鶏ささみフレークに調味料を入れ、和える。
- ⑧器に⑦を盛り付け、上に⑤をのせる。