

12月 クリスマス



献立名

- ・ ツリーご飯
- ・ コーンスープ
- ・ ローストビーフ
- ・ デザート
- ・ 海老のサラダ

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
ツリーご飯	精白米 (うるち米)	70
	人参	12
	たまねぎ	12
	むきえび	20
	ミックスベジタブル	18
	並塩	0.1
	こしょう	0.01
	食塩不使用バター	2
	パセリ	1
ローストビーフ	ピラフの素	3
	ローストビーフ	50
	具沢山トマトドレッシング	8
	乾燥マッシュポテト	15
	低脂肪牛乳	15
	サニーレタス	7
	レタス	6
	レモン	5
海老のサラダ	ミニトマト	10
	サラダ海老	14
	ブロッコリー	35
	鶏卵	20
	たまねぎ	14
	とびこ	5
	かいわれ菜	2
	シーザードレッシング	8
	4種の彩り野菜のテリーヌ	30
	パセリ	1
	赤ウインナー	10
スライスチーズ	5	
コーンスープ	黒ごま (いり)	0.1
	食パン (薄切り)	10
	コーンスープの素	14
	低脂肪牛乳	28
	コーン (冷)	5
	パセリ (乾)	0.01
デザート	水	120
	オペラケーキ	30
	いちごミルク	19
	ホイップクリーム	5
	チャービル	0.5

栄養価

エネルギー	861 kcal	レチノール	77 μg
タンパク質	40.4 g	ビタミンE	2.8 μg
脂質	27.7 g	ビタミンD	0.9 μg
炭水化物	110.4 g	ビタミンB1	0.8 mg
カルシウム	181 mg	ビタミンB2	0.87 mg
リン	383 mg	ビタミンC	42 mg
鉄	2.6 mg	食物繊維	6.3 g
マグネシウム	65 mg	食塩	5.0 g

ツリーご飯

分量	材料名	1人分(g)
	精白米 (うるち米)	70
	人参	12
	たまねぎ	12
	むきえび	20
	ミックスベジタブル	18
	並塩	0.1
	こしょう	0.01
	食塩不使用バター	2
	パセリ	1
	ピラフの素	3

作り方

- ①米にピラフの素・バターを加え炊く。
- ②にんじんは、星形に抜くものと、みじん切りにするものを分ける。
- ③たまねぎをみじん切りにする。
- ④②のみじん切りにした人参、③、むきえび、ミックスベジタブルを炒め、調味料で味付けする。
- ⑤④に①を加え炒め合わせ、ツリーの型で抜く。
- ⑥星形に抜いた人参のをせ、皿に盛る。

ローストビーフ

分量	材料名	1人分(g)
	ローストビーフ	50
	具沢山トマトドレッシング	8
	乾燥マッシュポテト	15
	低脂肪牛乳	15
	サニーレタス	7
	レタス	6
	レモン	5
	ミニトマト	10

作り方

- ①既製品のローストビーフをスチームコンベクションオープンで温める。
- ②サニーレタス、レタスを食べやすい大きさにカットする。
- ③レモンを輪切りにし、それをさらに1/4に切る。
- ④乾燥マッシュポテトに牛乳を加え、戻す。
- ⑤②を皿に敷き、絞り袋に入れた④を絞る。
- ⑥⑤のマッシュポテトの上にローストビーフを盛り付け、ドレッシングをかける。
- ⑦③、ミニトマトを添える。

海老のサラダ

分量	材料名	1人分(g)
	サラダ海老	14
	ブロッコリー	35
	鶏卵	20
	たまねぎ	14
	とびこ	5
	かいわれ菜	2
	シーザードレッシング	8
	4種の彩り野菜のテリーヌ	30
	パセリ	1
	赤ウインナー	10
	スライスチーズ	5
	黒ごま (いり)	0.1

作り方

- ①サラダ海老、ブロッコリーを解凍し、ブロッコリーは湯がく。
- ②たまねぎを千切りにする。
- ③卵をボウルに割って混ぜ、フライパンで炒める。
- ④①のブロッコリーをカップに入れ、シーザードレッシングをかける。
- ⑤④の上に②、③、サラダ海老のをせ、かいわれ菜ととびこを散らす。
- ⑥野菜のテリーヌを1/10に切り、皿に盛り付ける。
- ⑦赤ウインナーをスチームコンベクションオープンで温める。
- ⑧スライスチーズを、サンタの髭と帽子の白い部分に見立てて型を抜く。
- ⑨⑦に切り込みを入れ、⑧を乗せる。
- ⑩黒ごまを目に見立てて飾り付け、さらに盛る。

コーンスープ

分量	材料名	1人分(g)
	食パン (薄切り)	10
	コーンスープの素	14
	低脂肪牛乳	28
	コーン (冷)	5
	パセリ (乾)	0.01
	水	120

作り方

- ①鍋に水を入れ、火にかける。
- ②コーンスープの素、牛乳を加える。
- ③解凍したコーンをスープカップに入れる。
- ④③に②を注ぐ。
- ⑤薄切り食パン (サンドイッチ用) をツリーの型で抜き、乾燥パセリを散らす。
- ⑥⑤をトースターで焼き、④の上ののせる。

デザート

分量	材料名	1人分(g)
	オペラケーキ	30
	いちごミルク	19
	ホイップクリーム	5
	チャービル	0.5

作り方

- ①既製品のオペラケーキを3cm幅で切る。
- ②①、既製品のいちごミルクを器に盛り付け、ホイップクリームを絞る。
- ③チャービルを添える。