

# 1月 お正月



## 献立名

- ・ 赤飯
- ・ おせち
- ・ お雑煮

## 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
	あずき (乾)	8
	並塩	0.5
	料理酒	3
	黒ごま (いり)	0.3
	並塩	0.2
おせち	野菜のテリーヌ	15
	ローストポーク	22
	ミニトマト	10
	パセリ	1
	すりおろしオニオンドレッシング	8
	紅ずわい蟹錦糸巻	15
	海老艶煮	36
	栗甘露煮	16
	たこ照り焼き	10
	伊達巻スライス	25
	鶏もも肉	20
	板こんにゃく	20
	くわい	10
	穂付たけのこ	12
	しいたけ	10
	梅型人参	10
	絹さや (冷)	8
	六角里芋	20
	ごぼう西京漬	35
	菊かぶら	10
	ブリ	40
	蒲焼のたれ	4
	料理酒	2
	厚焼き玉子 (寿)	30
	かまぼこ (紅)	12
	かまぼこ (白)	12
	黒豆	20
	丸大福 (辰)	20
	味付き数の子	22
	糸花かつお	0.5
	サーモン塩麹漬	20
	いくら	1.5
	うすくちしょうゆ	3
料理酒	2	
みりん	2	
並塩	0.1	
上白糖	3	
顆粒和風だし	0.3	
お雑煮	小餅	8
	まいたけ	10
	人参	3
	春菊	20
	梅麴	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	1038	kcal	レチノール	75	μg
タンパク質	55.5	g	ビタミンE	2.4	μg
脂質	26.7	g	ビタミンD	5.6	μg
炭水化物	143.3	g	ビタミンB1	2.24	mg
カルシウム	115	mg	ビタミンB2	2.27	mg
リン	357	mg	ビタミンC	29	mg
鉄	3.7	mg	食物繊維	6.9	g
マグネシウム	82	mg	食塩	9.7	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
あずき (乾)	8
並塩	0.5
料理酒	3
黒ごま (いり)	0.3
並塩	0.2

### 作り方

- ①調味料で出汁を作る。
- ②前日にもち米と小豆を洗って水に浸ける。
- ③小豆を少し硬めに戻す。
- ④米ともち米、小豆、塩を加え、小豆の戻し汁で炊く。
- ⑤羽子板の形に型取り、容器に盛り付ける。
- ⑥ごま塩をふる。

## おせち

### 分量

材料名	1人分(g)
野菜のテリーヌ	15
ローストポーク	22
ミニトマト	10
パセリ	1
すりおろしオニオンドレッシング	8
紅ずわい蟹錦糸巻	15
海老艶煮	36
栗甘露煮	16
たこ照り焼き	10
伊達巻スライス	25
鶏もも肉	20
板こんにゃく	20
くわい	10
穂付たけのこ	12
しいたけ	10
梅型人参	10
絹さや (冷)	8
六角里芋	20
ごぼう西京漬	35
菊かぶら	10
ブリ	40
蒲焼のたれ	4
料理酒	2
厚焼き玉子 (寿)	30
かまぼこ (紅)	12
かまぼこ (白)	12
黒豆	20
丸大福 (辰)	20
味付き数の子	22
糸花かつお	0.5
サーモン塩麹漬	20
いくら	1.5
うすくちしょうゆ	3
料理酒	2
みりん	2
並塩	0.1
上白糖	3
顆粒和風だし	0.3

### 作り方

- ①ブリは
- ②板こんにゃくの中央に切り込みを入れ、手編みこんにゃくを作る。
- ③くわいは水にさらした後に下茹でする。
- ④穂付たけのこは、食べやすい大きさにカットする。
- ⑤調味料を鍋に入れ出汁を作り、②～④、鶏もも肉、梅型人参、しいたけ、絹さや、六角里芋を入れ、それぞれ炊き、盛り付ける。
- ⑥野菜のテリーヌは、食べやすい大きさにカットする。
- ⑦既製品のローストポークは、スチームコンベクションオープンで温め、食べやすい大きさにカットする。
- ⑧⑥、⑦を小鉢に盛り付け、ミニトマト、パセリを添えてオニオンドレッシングをかける。
- ⑨海老艶煮、たこ照り焼き、伊達巻スライス、厚焼き玉子をそれぞれスチームコンベクションオープンで温め、伊達巻は食べやすい大きさにカットする。
- ⑩⑨をそれぞれ盛り付ける。
- ⑪紅白かまぼこは食べやすい幅に切り、並べて盛り付ける。
- ⑫サーモン塩麹漬を盛り付け、いくらをのせる。
- ⑬味付き数の子は、食べやすい大きさにカットし盛り付け、糸花かつおを天盛する。
- ⑭ブリに料理酒を振ったのち、蒲焼のたれを3回塗り、スチームコンベクションオープンで焼く。
- ⑮⑯、ごぼう西京漬、菊かぶら、黒豆、大福をそれぞれ盛り付ける。

## お雑煮

### 分量

材料名	1人分(g)
小餅	8
まいたけ	10
人参	3
春菊	20
梅麴	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春菊は茹で、小餅と梅麴はスチームコンベクションオープンで蒸す。
- ②舞茸は食べやすい大きさにカットし、湯がく。
- ③人参の皮を剥き、薄切りにする。
- ④③を羽子板の型で抜き、湯がく。
- ⑤鍋で出汁を作り、調味料で味を調える。
- ⑥①～④を椀に入れ、⑤を注ぐ。