

2月 誕生日会



献立名

- ・赤飯
- ・鯛の黄身焼き
- ・盛り合わせ
- ・煮物
- ・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)	5
	並塩	0.3
	料理酒	3
	黒ごま (いり)	0.3
鯛の黄身焼き	並塩	0.1
	鯛	60
	並塩	0.1
	料理酒	3
	鶏卵	10
	しそ	1
盛り合わせ	木の芽	0.1
	柚子なます	3
	いくら	20
	出汁巻き玉子	60
	牛切り落とし	25
	たまねぎ	25
	筍(水煮)	7
	人参	5
	いんげん	6
	いりごま	1
	サラダ油	1
	こくちしょうゆ	2
	みりん	2
煮物	料理酒	3
	上白糖	3
	サニーレタス	8
	ミニトマト	10
	しば漬け	10
	黒豆 (煮豆)	20
	柚子大福	20
	京風がんも	15
	有頭ポイル海老	25
	割烹焼き小茄子	23
	しいたけ	10
	絹さや	5
	顆粒和風だし	0.3
上白糖	3	
うすくちしょうゆ	3	
みりん	2	
清汁	じゅんさい	3
	手まり麩	2
	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	792 kcal	レチノール	214 μg
タンパク質	43.8 g	ビタミンE	3.4 μg
脂質	23.9 g	ビタミンD	6.1 μg
炭水化物	99.9 g	ビタミンB1	0.43 mg
カルシウム	158 mg	ビタミンB2	0.44 mg
リン	596 mg	ビタミンC	13 mg
鉄	5.0 mg	食物繊維	9.3 g
マグネシウム	136 mg	食塩	5.2 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)	5
並塩	0.3
料理酒	3
黒ごま (いり)	0.3
並塩	0.1

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桃の花の形に型取り、容器に盛り付ける。
- ⑥ごま塩をふる。

鯛の黄身焼き

分量

材料名	1人分(g)
鯛	60
並塩	0.1
料理酒	3
鶏卵	10
しそ	1
木の芽	0.1
柚子なます	3
いくら	20

作り方

- ①鯛に鮭と塩を振り、卵液を刷毛でぬる。
- ②①をスチームコンベクションオーブンで焼く。
- ③しそを敷き、②を盛り付け、木の芽をのせる。
- ④カップに柚子なますを盛り付け、いくらをのせる。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
出汁巻き玉子	60
牛切り落とし	25
たまねぎ	25
筍(水煮)	7
人参	5
いんげん	6
いりごま	1
サラダ油	1
こくちしょうゆ	2
みりん	2
料理酒	3
上白糖	3
サニーレタス	8
ミニトマト	10
しば漬け	10
黒豆 (煮豆)	20
柚子大福	20

作り方

- ①出汁巻き玉子をスチームコンベクションオーブンで温める。
- ②①を1/16に切る。
- ③筍を食べやすい大きさに切る。
- ④人参は短冊切りに、たまねぎは千切りにする。
- ⑤③、④、牛切り落とし、いんげんを炒める。
- ⑥②を器に盛り付け、サニーレタスを敷き、⑤を盛り付ける。
- ⑦既製品の黒豆と、柚子大福をそれぞれカップに入れ、盛り付ける。
- ⑧ミニトマトを添える。
- ⑨しば漬けを器に盛り付ける。

煮物

分量

材料名	1人分(g)
京風がんも	15
有頭ポイル海老	25
割烹焼き小茄子	23
しいたけ	10
絹さや	5
顆粒和風だし	0.3
上白糖	3
うすくちしょうゆ	3
みりん	2

作り方

- ①鍋に水・調味料を入れてひと煮立ちさせ、煮汁を作る。
- ②しいたけは石づきを取り、出汁で炊く。
- ③絹さやは下茹でした後、出汁につける。
- ④京風がんも、えび、割烹焼き小茄子はそれぞれ別鍋を使用し、出汁で炊く。
- ⑤②～④を器に盛り付ける。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
じゅんさい	3
手まり麩	2
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鍋にだし汁を作り、調味料を加え味を調える。
- ②三つ葉は適当な大きさに切る。
- ③器に①、じゅんさい、手まり麩を入れ、①を注ぐ。