

2月 節分



献立名

- ・鬼ライス
- ・盛り合わせ
- ・煮豆
- ・赤だし
- ・甘納豆

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
鬼ライス	精白米 (うるち米)	70
	チキンライスの素	3
	トマトケチャップ	10
	並塩	0.1
	こしょう	0.01
	サラダ油	2
	錦糸卵	12
	ウインナー	5
	スライスチーズ	4
	レーズン	2
	人参ねじり梅	10
	きゅうり	6
	うずら卵	5
	とんがりコーン	2
赤ピーマン	2	
盛り合わせ	イワシ梅煮	60
	しそ	1
	サーモン若草巻	20
	レモン	10
	木の芽	0.5
	梅くらげ	10
	長芋	6
煮豆	豆と野菜の彩り煮	40
赤だし	カットわかめ	0.4
	根みつば	2
	うず巻き麩	2
	赤みそ	7.6
	顆粒和風だし	1
甘納豆	水	150
	甘納豆	15

栄養価

エネルギー	605	kcal	レチノール	37	μg
タンパク質	27.2	g	ビタミンE	1.8	μg
脂質	13.6	g	ビタミンD	7.9	μg
炭水化物	88.4	g	ビタミンB 1	0.14	mg
カルシウム	134	mg	ビタミンB 2	0.25	mg
リン	303	mg	ビタミンC	18	mg
鉄	2.6	mg	食物繊維	5.1	g
マグネシウム	60	mg	食塩	3.8	g

鬼ライス

分量

材料名	1人分(g)
精白米 (うるち米)	70
チキンライスの素	3
トマトケチャップ	10
並塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	2
錦糸卵	12
ウインナー	5
スライスチーズ	4
レーズン	2
人参ねじり梅	10
きゅうり	6
うずら卵	5
とんがりコーン	2
赤ピーマン	2

作り方

- 炊飯器の中に精白米、ライスクックチキンライスを加え炊飯する。
- 炊き上がったご飯にケチャップ、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②を丸の型で抜き、錦糸卵をのせて髪の毛に見立てる。
- スライスチーズを目・牙の形に切り、③のケチャップライスの上ののせ、黒目部分にレーズンをのせる。
- だしで炊いた人参ねじり梅を半分に切り、鬼の耳に見立てる。
- きゅうりは中をくり抜いて、薄く輪切りにし、⑤の上ののせる。
- ウインナーとうずら卵は湯通しして半分に切り、眉毛と鼻に見立てる。
- 赤ピーマンはよく洗って千切りにし、口に見立てる。
- とんがりコーンは鬼の角になるように盛り付ける。
- 頬の部分にケチャップをのせる。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
イワシ梅煮	60
しそ	1
サーモン若草巻	20
レモン	10
木の芽	0.5
梅くらげ	10
長芋	6
かまぼこ	10

作り方

- 既製品のイワシ梅煮をスチームコンベクションで加熱する。
- レモン、木の芽、しそはよく洗い、レモンは半月切りにする。
- 既製品のサーモン若草巻は、解凍後適当な大きさの輪切りにする。
- 長芋はよく洗って皮をむき、千切りにして梅くらげと和え、器に盛り付ける。
- かまぼこは適当な大きさに切り分け、断面が見えるように器に盛り付ける。
- 器にイワシの梅煮を盛り付け、木の芽を添える。
- ②のしその上に③を盛り付け、レモンを添える。

煮豆

分量

材料名	1人分(g)
豆と野菜の彩り煮	40

作り方

- 既製品の豆と野菜の彩り煮を器に盛り付ける。

赤だし

分量

材料名	1人分(g)
カットわかめ	0.4
根みつば	2
うず巻き麩	2
赤みそ	7.6
顆粒和風だし	1
水	150

作り方

- 鍋でだし汁を作り、赤みそを加え味を調える。
- カットわかめとうず巻き麩は湯で戻す。
- 根みつばはよく洗い、適当な大きさに切る。
- 汁椀に②、③を盛り付け、①の汁を注ぎ入れる。

甘納豆

分量

材料名	1人分(g)
甘納豆	15

作り方

- 既製品の甘納豆を添える。