

3月 誕生日会



献立名

- ・赤飯
- ・お造り
- ・盛り合わせ
- ・煮物盛り合わせ
- ・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
お造り	並塩	0.1
	鯛	40
	サーモン	30
	しそ	1
	大根	15
	レモン	10
	紅立	0.1
練りわさび	2	
たまりしょうゆ	3	
盛り合わせ	豚ヒレカツ	40
	大根	18
	青ねぎ	2
	ミニトマト	10
	サニーレタス	6
	レタス	7
	ポン酢	5
	サラダ油	6
	だし巻き玉子	60
	いちご	10
	パセリ	1
煮物盛り合わせ	減塩高野	10
	筍 (水煮)	20
	しいたけ	8
	絹さや	5
	梅型人参	10
	上白糖	2
	うすくちしょうゆ	3
	みりん	1
	顆粒和風だし	0.3
	清汁	1
清汁	菜の花 (冷)	15
	カットわかめ	0.3
	木の芽	0.2
	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	682 kcal	レチノール	193 μg
タンパク質	36.9 g	ビタミンE	4.7 μg
脂質	22.3 g	ビタミンD	5.6 μg
炭水化物	78.9 g	ビタミンB1	0.39 mg
カルシウム	172 mg	ビタミンB2	0.35 mg
リン	520 mg	ビタミンC	42 mg
鉄	3.4 mg	食物繊維	11.7 g
マグネシウム	96 mg	食塩	4.1 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。

お造り

分量

材料名	1人分(g)
鯛	40
サーモン	30
しそ	1
大根	15
レモン	10
紅立	0.1
練りわさび	2
たまりしょうゆ	3

作り方

- ①鯛とサーモンを刺身用に切る。
- ②大根をけんに切る。
- ③レモンを輪切りにした後、半月型に切る。
- ④しそを敷き、①を盛り付ける。
- ⑤②、③、紅立、わさびを添え、しょうゆを別枠に注ぐ。

盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
豚ヒレカツ	40
大根	18
青ねぎ	2
ミニトマト	10
サニーレタス	6
レタス	7
ポン酢	5
サラダ油	6
だし巻き玉子	60
いちご	10
パセリ	1

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大根をおろす。
- ④青ねぎは小口切りにする。
- ⑤豚ヒレカツを180℃の油で揚げ、食べやすい大きさに切る。
- ⑥サニーレタス、レタスを敷き、⑤を盛り付ける。
- ⑦⑥の上に③、④をのせる。
- ⑧ミニトマトを添える。
- ⑨①、カップに入れたいちごを盛り付け、パセリを添える。
- ⑩ポン酢を別の容器に注ぐ。

煮物盛り合わせ

分量

材料名	1人分(g)
減塩高野	10
筍 (水煮)	20
しいたけ	8
絹さや	5
梅型人参	10
上白糖	2
うすくちしょうゆ	3
みりん	1
顆粒和風だし	0.3

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高野豆腐を戻し、出汁で炊く。
- ④絹さやは下茹でした後、出汁につける。
- ⑤筍、梅型人参をそれぞれ出汁で炊く。
- ⑥②～④をそれぞれ器に盛り付ける。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
菜の花 (冷)	15
カットわかめ	0.3
木の芽	0.2
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菜の花をさっと湯がく。
- ③器に②、わかめ、木の芽を入れ、①を注ぐ。