

“食”会食メニュー

(2人分)

平成19年1月17日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
黒豆ごはん 米C1は1合180ml 水のC1は200ml です	米	140	米C1	①米を洗い炊飯器に入れ分量の水加減をする ②黒豆は洗って水気を取りラップをかけ、豆がはじけて香ばしくなるまで電子レンジに約2分かける ③①にAを加え混ぜ、②を入れて炊く
	水 ① { 酒 塩 黒豆	200 10 2 30	C1 小2 小2/5	
菊花蒸しと山芋きんとん	合い挽きミンチ たけのこ ねぎ キャベツ コーン(冷凍) ② { 片栗粉 薄口しょうゆ 塩 卵 片栗粉 油 山芋 ③ { 砂糖 水 梅肉 砂糖	80 40 20 70 20 8 6 1 25 4 2 60 6 5 10 6	大1 小1 小1/5 1/2個 大1/2 小2/5	菊花蒸し ①たけのこ、ねぎはみじん切りにする ②キャベツはゆでてみじん切り、コーンは熱湯をかけておく ③ボールに合い挽きミンチと①②③を入れて練り、6個に丸めておく ④卵は薄焼きにして錦糸卵にし3~4cm長さに切り、片栗粉をまぶす ⑤サランラップに④を置き、上に丸めた③をのせて形を整え、蒸し器で30~40分蒸す 山芋きんとん ①山芋はゆでて水気をとばす ②①をマッシュ状にし、Cを混ぜる ③梅肉をたたき砂糖を混ぜる ④②を4等分してラップにとり、きんちゃくに絞って③を少量のせる
	白菜と蟹の煮込	白菜 かにの身 干しいたけ えのきだけ 土しょうが 青ねぎ スープの素 水 塩 こしょう 油 片栗粉 水	200 60 6 50 2 10 4 150 1 少々 6 6 15	1個 C3/4 小1/5 小1 1/2 小2 大1

1人分の栄養価

献立名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
黒豆ごはん	316	9.5	2.4	1.0
菊花蒸し	172	10.8	8.5	0.9
山芋きんとん	60	1.4	0.1	0.3
白菜と蟹の煮込み	92	2.5	4.3	1.5
合計	640	24.2	15.3	3.7

【参考】デザート 紅白かん(ゼリー) 4人分

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
紅白かん	{ 粉寒天 水 砂糖 赤ワイン { スキムミルク 水(ゆるま湯)	4 400 70 50 16 50	1袋 C2 C3/4 C1/2 大3 C1/4	①粉寒天を煮溶かし、砂糖を加えて2つに分ける ②一方にワイン、一方にぬるま湯で溶いたスキムミルクを加え、別々のバットへ2cm厚さに流し固める ③梅型に抜く

1人分の栄養価

熱量 90kcal
 たんぱく質 1.4g
 脂質 0.1g
 塩分 0.3g

メモ

