

“食”会食メニュー

(2人分)

平成19年3月14日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
<p>ちらし寿司</p> <p>米C1は1合(180ml)です</p>	<p>米</p> <p>酒</p> <p>昆布</p> <p>① 酢</p> <p>② 砂糖</p> <p>③ 塩</p> <p>干しシイタケ</p> <p>④ もどし汁</p> <p>⑤ 砂糖</p> <p>⑥ 濃口しょうゆ</p> <p>かんぴょう</p> <p>⑦ だし</p> <p>⑧ 砂糖</p> <p>⑨ みりん</p> <p>⑩ 薄口しょうゆ</p> <p>人参</p> <p>きぬさや</p> <p>卵</p> <p>⑪ 砂糖</p> <p>⑫ 塩</p> <p>蒸しあなご</p> <p>⑬ みりん</p> <p>⑭ 酒</p> <p>⑮ 濃口しょうゆ</p> <p>⑯ 砂糖</p> <p>えび</p> <p>きざみのり</p> <p>甘酢漬け紅しょうが</p>	<p>140</p> <p>5</p> <p>30</p> <p>10</p> <p>1.5</p> <p>6</p> <p>200</p> <p>15</p> <p>18</p> <p>40</p> <p>200位</p> <p>10</p> <p>9</p> <p>18</p> <p>30</p> <p>10</p> <p>50</p> <p>2</p> <p>0.2</p> <p>60</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>1</p> <p>50</p> <p>1</p> <p>10</p>	<p>米C1</p> <p>小1</p> <p>10cm位</p> <p>大2</p> <p>大1</p> <p>小1/3</p> <p>C1</p> <p>大1 1/2</p> <p>大1</p> <p>ひたひた</p> <p>大1</p> <p>大1/2</p> <p>大1</p> <p>1個</p> <p>小2/3</p> <p>小1</p> <p>小1</p> <p>小1</p> <p>小1/3</p>	<p>①米は少し水加減を少なくして酒を加え、昆布をのせて炊く</p> <p>②合わせ酢Aを鍋に入れ、火にかけて砂糖を溶かす</p> <p>③①に②を加え、切るように混ぜて冷ます</p> <p>④干しシイタケはもどして千切りにし、調味料Bで煮汁がなくなるまで煮る</p> <p>⑤かんぴょうは塩(分量外)でもみ、水洗いして小さく切り、調味料Cで煮汁がなくなるまで煮る</p> <p>⑥人参は千切りにしてゆでる</p> <p>⑦きぬさやはゆでて千切りにする</p> <p>⑧卵は割りほぐし、Dを加えて薄焼き卵を作り千切りにする</p> <p>⑨蒸しあなごは調味料Eでさっと煮て一口大に切る</p> <p>⑩えびは殻ごとゆで、冷ましてから殻をむき2枚に切る</p> <p>⑪③に④⑤⑥を混ぜ合わせる</p> <p>⑫器に⑪を盛り、⑧を全体にふりかけ⑨⑩⑪を飾り、きざみのりを散らす</p>
小松菜の辛子和え	<p>小松菜</p> <p>うすあげ</p> <p>① 薄口しょうゆ</p> <p>② だし汁</p> <p>③ 砂糖</p> <p>④ 練りがらし</p>	<p>100</p> <p>5</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>1</p> <p>適量</p>	<p>大1/2</p> <p>小2</p> <p>小1/3</p>	<p>①小松菜はゆでて4cm長さに切る</p> <p>②うすあげは両面を焼いて2枚にはずし、千切りにする</p> <p>③調味料Aを合わせる</p> <p>④③で①②をあえる</p> <p>⑤器に盛りつける</p>
くずうち鶏のすまし汁	<p>そうめん</p> <p>鶏ささみ</p> <p>片栗粉</p> <p>かいわれ大根</p> <p>① だし汁</p> <p>② 塩</p> <p>③ 薄口しょうゆ</p>	<p>20</p> <p>40</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>300</p> <p>1</p> <p>6</p>	<p>大1/2</p> <p>C1 1/2</p> <p>小1/5</p> <p>小1</p>	<p>①そうめんはゆでる</p> <p>②鶏ささみは一口大に切り、片栗粉をつけて熱湯でゆでる</p> <p>③だし汁を煮立て塩、薄口しょうゆで味をつける</p> <p>④器に①、②、かいわれ大根を盛り③を注ぐ</p>

【参考】デザート いちごの牛乳かん (6個分)
 (1個分の栄養価熱量75kcal、たんぱく質2.4g、脂質2.6g、塩分0.1g)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
いちごの牛乳かん	粉寒天	4	1袋	①水に粉寒天をふり入れて火にかけ、沸騰して2分以上煮続ける ②①に砂糖を入れ溶かす ③②に牛乳を少しづつ加え、器に流し入れる ④いちごを適当な大きさに切り、砂糖、レモン汁を加える ⑤③に④をかける
	水	200	C1	
	牛乳	400	C2	
	砂糖	20	大2	
	いちごソース			
	{ いちご	120		
{ 砂糖	20	大2		
{ レモン汁	15	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)
ちらし寿司	539	20.9	7.2	4.5
小松菜の辛子和え	23	1.6	1.1	0.6
くずうち鶏のすまし汁	43	1.1	0.2	1.0
合計	605	23.6	8.5	6.1

メモ

