

“食”会食メニュー

(2人分)

平成19年5月16日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方	
松風蒸し	鶏ミンチ	80		①鶏ミンチ、卵、パン粉、すりおろした高野豆腐、調味料Aをよく練り合わせて型に入れ、蒸器で25～30分蒸す。少し冷まして適当な大きさに切る ②小松菜はゆでて2cmの長さに切る ③しめじは1本1本はずす ④赤パプリカは細い千切りにする ⑤Bを煮立てて③④をを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける ⑥器に②を敷き、①を盛り⑤をかける	
	卵	25	1/2個		
	パン粉	8	大2		
	高野豆腐	10	1/2個		
	A {	濃口しょうゆ	6		小1
		酒	15		大1
		砂糖	5		小1 1/2
		しょうが汁	10		小2
	小松菜	100			
	しめじ	20			
	赤パプリカ	10			
	B {	だし汁	100		C1/2
		砂糖	3		小1
		酒	10		小2
薄口しょうゆ		6	小1		
{	片栗粉	2	小2/3		
	水	10	小2		
筑前煮	ちくわ	30		①ごぼう、人参、こんにゃくは乱切りにしてゆでる ②ゆでたけのこは乱切りにする ③干しシイタケはもどして一口大に切る ④ちくわは乱切りにする ⑤きぬさやはゆでる ⑥だし汁を煮立て①②③④を加えて煮て、薄口しょうゆ、みりんで味付けし煮汁がなくなるまで煮る ⑦器に⑥を盛り⑤を散らす	
	ごぼう	40			
	人参	40			
	こんにゃく	60			
	ゆでたけのこ	60			
	干しシイタケ	2			
	きぬさや	2			
	{	だし汁	150		C3/4
		薄口しょうゆ	18		大1
		みりん	18		大1
ひじきの甘酢和え	ひじき(乾燥)	8		①ひじきはもどして適当な大きさに切り、よく洗う ②①をCで煮汁がなくなるまで煮る ③かに風味かまぼこは半分に切り、細く割く ④きゅうりは千切りにする ⑤Dを合わせて②③④をあえ、器に盛る	
	C {	だし	100		C1/2
		濃口しょうゆ	3		小1/2
		酒	5		小1
		かに風味かまぼこ	20		
	きゅうり	20			
	D {	酢	15		大1
		砂糖	10		大1
じゃがいも餅のすまし汁	じゃがいも	40		①じゃがいもは適当な大きさに切ってゆで、つぶす ②①と白玉粉(、よもぎの粉)を混ぜ、2cm位の大きさに丸めて熱湯でゆで、水にとる ③春雨は熱湯でもどす ④卵は薄焼き卵に焼き、千切りにする ⑤Eを煮立てる ⑥器に③②④を盛り、熱い⑤を注ぐ	
	白玉粉(よもぎの粉)	20			
	春雨	4			
	卵	25	1/2個		
	E {	だし汁	400		C2
		薄口しょうゆ	12		小2
		塩	0.6		
		酒	5		小1

【参考】デザート フルーツ寒天

6人分

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
フルーツ寒天	粉寒天 水 砂糖 缶詰のフルーツ	4 500 70 200	C2 1/2 大1缶	①水に寒天を加え中火で煮溶かし、沸騰した状態で2～3分煮続ける ②缶詰のフルーツは1人分ずつ器に入れる ③①に砂糖を加えて煮溶かし、1人分ずつ器に入れ冷やし固める

1人分の栄養価

献立名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
松風蒸し	173	14.6	12.3	1.1
筑前煮	79	4.3	0.4	1.6
ひじきの甘酢和え	45	1.8	0.1	0.6
じゃがいも餅のすまし汁	65	1.2	0.1	1.3
ご飯(140g)	235	3.5	0.4	0.0
合計	597	25.4	13.3	4.6

メモ

2007年5月16日



松風蒸し 筑前煮 フルーツ寒天
ひじきの甘酢あえ
じゃがいももちの清汁 ごはん