

“食”会食メニュー

(2人分)

平成20年3月12日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
ふくさ寿司	ごはん	400	茶碗3杯	①ごはんを炊く ②Aを合わせ①に混ぜ、酢飯を作る ③卵にBを混ぜ、直径20～22cmのフライパンで薄焼き卵を4枚焼く ④れんこんは薄いいちょう切りにして酢水(分量外)につけ、さっとゆでCを合わせてつける ⑤人参は2cm長さの千切りにし、さっとゆでる ⑥干しシイタケはもどし、1cm角に切り鍋に入れつけ汁をひたひたに加え、Dを加えてゆっくりと煮汁がなくなるまで煮る ⑦さやえんどうはさっとゆで、千切りにする ⑧②に④⑤⑥⑦を加え、よく混ぜる ⑨③の薄焼き卵を広げ、⑧を軽くまとめて置きふくさ包みする ⑩器に盛り甘酢漬しょうがを添える
	酢	20	小4	
	砂糖	6	小2	
	塩	2	小2/5	
	卵	150	3個	
	砂糖	2	小2/3	
	塩	0.3		
	れんこん	40		
	酢	20	小4	
	砂糖	6	小2	
	塩	0.2		
	人参	20		
	干しシイタケ	4		
	砂糖	6	小2	
みりん	6	小1		
濃口しょうゆ	6	小1		
さやえんどう	6			
甘酢漬しょうが	20			
小松菜の からし和え	小松菜	100		①小松菜はゆで3cm長さに切る ②芽ひじきはもどしてゆでる ③かに風味かまぼこは細く割しておく ④Eを合わせ①②③を和える ⑤器に盛り削りがつおをふりかける
	芽ひじき(乾燥)	1		
	かに風味かまぼこ	20		
	濃口しょうゆ	9	大1/2	
	だし汁	15	大1	
	砂糖	1.5	小1/2	
	からし	少々		
削りがつお	1			
のっぺい汁	大根	50		①大根は0.5cm厚さのいちょう切りにする ②人参は0.3cm厚さのいちょう切りにする ③里芋は0.5cm厚さの薄切りにする ④こんにゃくは短冊切りにする ⑤油揚げは油抜きして短冊切りにする ⑥青ねぎは細い斜め切りにする ⑦だし汁に①～⑤まで加え柔らかくなるまで煮る ⑧⑦を薄口しょうゆで味付けし、水溶性片栗粉でとろみをつける ⑨器に盛り⑥を天盛りにする
	人参	30		
	里芋	40		
	こんにゃく	60		
	油揚げ	10		
	青ねぎ	2		
	だし汁	400	C2	
	薄口しょうゆ	15	小2 1/2	
	片栗粉	4	大1/2	
	水	30	大2	

【参考】デザート 菱三色かん 流し箱1個分

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
菱三色かん	{ 粉寒天	4		①粉寒天を水に溶かして火にかけ、沸騰して2分以上煮続け、砂糖を加える ②①を3等分し牛乳、赤ワイン、ぬるま湯で溶いた抹茶をそれぞれに加える ③流し缶にまず牛乳の分を流し固め、ほとんど固まったら同様に抹茶、赤ワインを流し固め、菱形に切る
	{ 水	300	C1 1/2	
	砂糖	40	大4	
	牛乳	100	C1/2	
	赤ワイン	100	C1/2	
	{ 抹茶	4		
	{ 水(ぬるま湯)	100	C1/2	

流し箱1個分の栄養価

エネルギー	316kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	4.0g

1人分の栄養価

献立名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
ふくさ寿司	534	15.5	8.4	1.9
小松菜のからし和え	24	2.2	0.3	0.9
のっぺい汁	53	1.9	1.7	1.2
合計	611	19.6	10.4	4.0

メモ

2008年3月12日



ふくさずし 菱三色かん
小松菜のからしあえ
のっぺい汁