

“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