

## 黒米御飯

材料	1人分	4人分
米	50 g	200 g
黒米	2.5 g	10 g
水	75 g	300 g



エネルギー 188 kcal 蛋白質 3.2 g  
脂質 0.5 g 塩分 0 g

- ① 白米1合につき、黒米大さじ1を計量。
- ② 黒米、白米をそれぞれ洗う。
- ③ 1時間浸水させる。
- ④ 黒米、白米を軽く混ぜる。
- ⑤ 米の重量の1.5倍の水を入れ、炊飯する。
- ⑥ 炊きあがったら型に入れ成形する。  
南天の葉の上に盛りつける。

### ★黒米★

玄米の仲間で、アントシアニンを多く含んでいるので赤紫色を呈します。ビタミン・ミネラルを多く含むので抗酸化作用も期待されています。

## 白味噌雑煮

材料	1人分	4人分
白みそ	18 g	72 g
だし汁	100 g	400 g
丸餅(10g)	1 個	4 個
むき里芋(小・15g)	1 個	4 個
大根	15 g	60 g
人参	10 g	40 g
小松菜	10 g	40 g
練り辛子	少々	少々

エネルギー 77 kcal 蛋白質 2.5 g  
脂質 0.7 g 塩分 1.1 g

- ① 里芋と、5mm厚さの輪切りにした大根、人参は、軟らかくゆでて 水にさらす。  
すべて別々にザルに上げ、水気を切る。  
小松菜は茹でてから3cmに切る。
- ② だし汁を沸騰させ白みそを溶き入れる。
- ③ 食べる直前に、丸餅を色がつくまで焼き、椀に1個ずつ入れる。
- ④ ①を均等に椀に盛り、③を入れ、温めた②を注ぐ。



## 蓮根のあられ揚げ

エネルギー 122 kcal 蛋白質 4.1 g  
脂質 5.4 g 塩分 0.5 g

材料	1人分	4人分
れんこん	20 g	80 g
薄口	2 g	8 g
<b>A</b> みりん	1 g	4 g
だし汁	20 g	80 g
海老のすり身	15 g	60 g
<b>B</b> 片栗粉	2.5 g	40 g
マヨネーズ	1 g	4 g
<b>衣</b> 天ぷら粉	10 g	40 g
水(冷水)	15 g	60 g
色付きあられ	適宜	適宜
揚げ油	適宜	適宜

- ① れんこんを5mmの厚さに切る。
- ② Aで①を煮て下味を付ける。
- ③ Bをを粘りが出るまで混ぜる。
- ④ ②を①ではさみ、2分の1にカットする。
- ⑤ ④に衣を絡ませる。
- ⑥ 切り口にあられを付ける。
- ⑦ 低温の油で揚げる。

### ★あられ★

衣代わりに少しつけるだけで華やかになりますよ！



## 牛肉の八幡巻～門松風～

エネルギー 70 kcal 蛋白質 4.9 g  
脂質 3.2 g 塩分 0.3 g

材料	1人分	4人分
牛もも薄切り肉	20 g	80 g
アスパラガス	10 g	40 g
人参	10 g	40 g
ごぼう	10 g	40 g
<b>A</b> みりん	1 g	4 g
濃口醤油	2 g	8 g
酒	2 g	8 g
砂糖	1 g	4 g
だし汁	10 g	40 g
油	1 g	4 g

- ① アスパラガスは茎の固い部分を削ぎ、牛肉の長さに合わせて切る。
- ② ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、牛肉の長さに合わせ切る。さらに縦1/4に切って水にさらす。
- ③ 同じように人参も棒状に切る。
- ③ それぞれ切った野菜を茹でる。
- ④ 牛肉でアスパラガスと人参と牛蒡を巻く。
- ⑤ 温めたフライパンに油を敷き、④を入れ、焼き目をつけ、Aを入れ、煮詰める。
- ⑥ 斜め半分に切り盛り付ける。



## 鯛の翁焼き

材料	1人分	4人分
鯛	30 g	120 g
A 濃口	2 g	8 g
酒	2 g	8 g
砂糖	1 g	4 g
みりん	1 g	4 g
とろろ昆布	0.5 g	2 g
青のり粉	少々	少々

エネルギー 44 kcal 蛋白質 5.9 g  
脂質 1.1 g 塩分 0.3 g

- ① 鯛に調味料で下味を付け、180度のオーブンで10分焼く。
- ② 焼いた魚を取り出し、とろろ昆布を散らし、青のりを振る。



## “福”め煮

材料	1人分	4人分
筍(水煮)	15 g	60 g
干し椎茸(小)2.5g	1 枚	4 枚
こんにゃく(手綱)	20 g	80 g
人参(ねじり梅)	10 g	40 g
絹さや	5 g	20 g
生てまり麩	1 個	4 個
昆布	1 個	4 個
だし汁	適宜	適宜
A 砂糖	2 g	8 g
みりん	1 g	4 g
酒	1 g	4 g
B 濃口醤油	2 g	8 g
薄口醤油	2 g	8 g

エネルギー 33 kcal 蛋白質 1.6 g  
脂質 0.2 g 塩分 0.7 g

- ① 干し椎茸は、水で戻しておく。
- ② 人参は皮を剥いて、梅型で抜く。筍は食べやすい大きさに切る。
- ③ こんにゃくは8～9ミリの厚さに切って手編み型にして茹でておく。
- ④ 絹さやは筋をとり、茹でてから水につけ、水気を切って矢羽根型に切る。
- ⑤ 鍋に昆布、椎茸、こんにゃくを並べ、椎茸の戻し汁と出し汁を合わせ、落とし蓋をして5分間程度煮る。
- ⑥ Aを入れて弱火にして10分間煮る。
- ⑦ Bと人参・麩を加え煮汁が1/4くらいになるまで煮る。
- ⑧ 煮汁を取り分け、絹さやを漬けておく。
- ⑨ 盛りつける。



## ほたてのバジル焼き

材料	1人分	4人分
ホタテ貝柱	20 g	80 g
こしょう	少々	少々
小麦粉	少々	少々
バター	2 g	8 g
バジル	少々	少々
グリーンリーフ	5 g	20 g
ミニトマト	1 個	4 個

エネルギー 41 kcal 蛋白質 3.8 g  
脂質 2 g 塩分 0.2 g

- ① ほたてにこしょうを振り小麦粉をつける。
- ② フライパンを熱し、バターを入れホタテを焼き、バジルをかける。
- ③ 洗ったグリーンリーフとミニトマトとホタテを盛りつける。



## 彩りなます

材料	1人分	4人分
大根	30 g	120 g
人参	10 g	40 g
柿	10 g	40 g
胡瓜	10 g	40 g
酢	4 g	16 g
砂糖	2 g	8 g
薄口醤油	1.5 g	6 g
みりん	1 g	4 g
飾)いくら	3 g	12 g
柚子皮	少々	少々

エネルギー 36 kcal 蛋白質 1.4 g  
脂質 0.5 g 塩分 0.4 g

- ① 大根・人参は皮をむき、千切りにする。
- ② りんご・胡瓜はよく洗い、皮付きのまま千切りにする。
- ③ Aの調味料と①と②を混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛りつけ、いくらと柚子皮の千切りを乗せる。

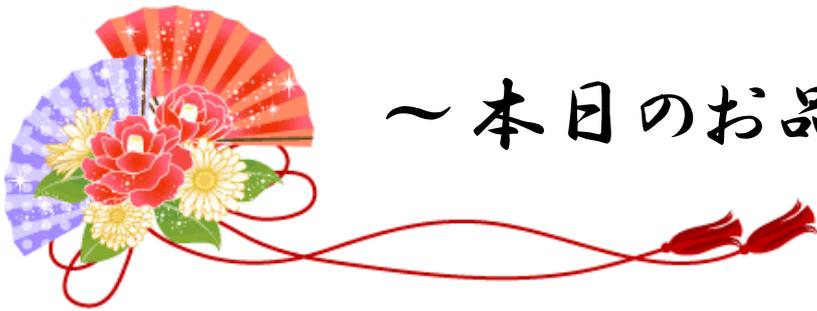


## 黒豆のクリームチーズ和え

エネルギー 56 kcal 蛋白質 1.3 g  
脂質 2.9 g 塩分 0.1 g

材料	1人分	4人分
黒豆(味付)	7.5 g	30 g
クリームチーズ	7.5 g	30 g
クコの実	1 粒	4 粒
りんご(飾り用)	20 g	80 g

- ① クリームチーズは室温に戻し、滑らかなクリーム状になるように混ぜる。
- ② クリームチーズと汁気をきった黒豆を混ぜ、4等分しクコの実を飾る。
- ③ 飾り用の薄くスライスしたリンゴの上に盛り付ける。



## ～本日のお品書き～



	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
< 1 > 黒米御飯	188	3.2	0.5	0
< 3 > 蓮根のあられ揚げ	122	4.1	5.4	0.5
< 4 > 牛肉の八幡巻	70	4.9	3.2	0.3
< 5 > 鯛の翁焼き	44	5.9	1.1	0.4
< 6 > 福め煮	33	1.6	0.2	0.7
< 7 > ほたてのバジル焼き	41	3.8	2.0	0.2
< 8 > 彩りなます	36	1.4	0.5	0.4
< 9 > 黒豆のクリームチーズ和え	56	1.3	2.9	0.1
<b>小計</b>	<b>590</b>	<b>26.2</b>	<b>15.8</b>	<b>2.6</b>
< 2 > 白味噌雑煮	77	2.5	0.7	1.1
<b>合計</b>	<b>667</b>	<b>28.7</b>	<b>16.5</b>	<b>3.7</b>



