

黒米御飯

エネルギー 188 kcal 蛋白質 3.2 g

脂質 0.5 g 塩分 0 g

| 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 |



- 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

エネルギー 77 kcal 蛋白質 2.5 g

脂質 0.7 g 塩分 1.1 g

| 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 |

- 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 |
| A みりん | 1 g | 4 g |
| だし汁 | 20 g | 80 g |
| B 海老のすり身 | 15 g | 60 g |
| 片栗粉 | 2.5 g | 40 g |
| マヨネーズ | 1 g | 4 g |
| 衣 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 |
| A 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。

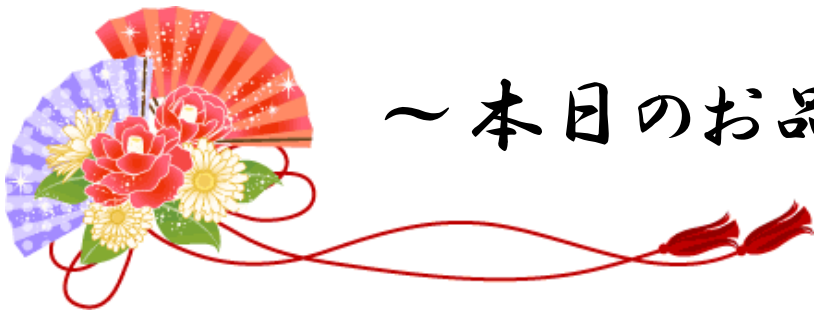


黒豆のクリームチーズ和え

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 |
| 小計 | 590 | 26.2 | 15.8 | 2.6 |
| < 2 > 白味噌雑煮 | 77 | 2.5 | 0.7 | 1.1 |
| 合計 | 667 | 28.7 | 16.5 | 3.7 |



