

ひな祭り (3月)



献立名 鮭ずし・牛乳・山菜のうま煮・ほうれん草のすまし汁・ひしもち

料理名	材料名	分量	作 り 方	
鮭ずし	精白米 強化米 焼き鮭ほぐし身 グリーンピース 酢 上白糖 塩	6 3 g 0.15g 2 0 g 3 g 8 g 6 g 0.8g	白ごはんを炊く。 焼き鮭ほぐし身とグリーンピースは茹でる。 調味料を合わせて煮溶かす。 に を加え、酢飯を作る。 に を加え、混ぜる。	
牛乳	牛乳	2 0 6 g		
山菜のうま煮	厚あげ ゆでわらび ゆでたけのこ うずら卵(水煮) にんじん 干ししいたけ 濃口しょうゆ 三温糖 酒	2 0 g 1 2 g 1 5 g 1 5 g 6 g 0.8g 3 g 2 g 1 g	厚あげは半分に切り 1 cm幅に切る。 わらびは 3 cmに切る。 たけのこ、にんじんは 5 mm厚さのいちちょう切りにする。 干ししいたけはもどしてせん切りにする。 鍋に とうずら卵を入れ煮る。 に調味料と を入れて煮る。	
ほうれん草の すまし汁	豆腐 ほうれんそう 鶏ささみ かまぼこ にんじん だしかつお 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 水	2 5 g 1 5 g 8 g 8 g 5 g 4 g 1.8g 2.5g 1 3 0 g	豆腐は1.5cmのサイコロ切りにする。 ほうれんそうは 3 cm幅に切り茹でる。 鶏ささみは細く切る。 かまぼこはいちちょう切りにする。 にんじんはせん切りにする。 だしかつおでだしをとる。 に を入れて煮る。 に を入れて調味料を加える。 に の水分を絞って入れひと煮立ちさせる。	
ひしもち	ひしもち	3 5 g		
エネルギー	639 kcal	亜鉛	3.1 mg	
蛋白質	27.8 g	ビタミンA	432 μgRE	
脂質	15.6 g	ビタミンB1	0.43 mg	
脂質	21.9 %	ビタミンB2	0.53 mg	
カルシウム	341 mg	ビタミンC	8 mg	
マグネシウム	87 mg	食物繊維	2.2 g	
鉄	2.6 mg	食塩相当量	2.6 g	