

お正月（1月）



献立名 麦ごはん・牛乳・煮しめ・伊達巻・紅白なます

料理名	材料名	分量	作 り 方
麦ごはん	精白米 大麦（米粒麦）	65g 5g	
牛乳	牛乳	206g	
煮しめ	鶏肉 さといも にんじん ごぼう ゆでたけのこ こんにゃく 干ししいたけ れんこん 濃口しょうゆ 酒 本みりん 三温糖 油 水	30g 30g 15g 20g 20g 20g 0.5g 20g 6g 2g 1g 2g 2g 15g	さといもは皮をむき塩もみし、ぬめりをとる。 干ししいたけは水でもどしておく。 鶏肉、干ししいたけは一口大に切る。 さといも、にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、れんこんは乱切りにする。 さといも、こんにゃく、ごぼう、れんこん、たけのこを下茹でする。 鍋に油を熱し、鶏肉、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこを炒める。 にさといも、しいたけ、こんにゃく、水を加え煮る。 に調味料を加えてさらに煮込む。
伊達巻	伊達巻	60g	伊達巻を茹でる。
紅白なます	だいこん 金時にんじん 油あげ いりごま 酢 薄口しょうゆ 三温糖 塩	40g 3g 5g 3g 3g 1g 2g 0.3g	油あげは油抜きをして細切りにし、から煎りする。 だいこん、にんじんは細切りにして茹でる。 調味料を合わせ、合わせ酢を作る。 を で和え、上にごまをふる。
エネルギー	652 kcal	亜鉛	4.0 mg
蛋白質	28.6 g	ビタミンA	226 μgRE
脂質	18.7 g	ビタミンB1	0.26 mg
脂質	25.8 %	ビタミンB2	0.65 mg
カルシウム	326 mg	ビタミンC	19 mg
マグネシウム	88 mg	食物繊維	4.4 g
鉄	2.8 mg	食塩相当量	2.8 g

ごぼうは、地にしっかり根をはれるように。
れんこんは、先を見通せるように。
里芋は、子宝に恵まれるように。
という願いが込められています。

紅白は、平安・平和を願う縁起のよいものです。

