

(レシピ2) ひなまつりメニュー

枠	献立名	商材名	分量/人	必要量/人	参考価格	必要調味料	調理方法
1	あじの照り焼き  鶏の梅しそ天  ひなあられ	NZあじ切身 CC(無塩)	40g		19.0	砂糖・醤油  天ぷら粉・塩	あじを冷蔵庫で解凍し、調味料に漬けておく。 あじを焼き、紅白はじかみを添える。  調味料で天ぷら衣を作っておく。 オクラに天ぷら衣をつけ、鶏天ぷらと揚げ、レタスを枕にして盛る。  ひながしを添える。
		紅白はじかみ	1.8g		4.3		
		鶏天ぷら 梅しそ	40g		25.5		
		ホールオクラM IQF	14g		3.8		
		レタス(生)	3g	3.1g	1.9		
		ひながし 約2g	2g		10.5		
2	イカパスタ	マカロニ	25g	12.5g	3.0	コンソメ・ケチャップ	イカを冷蔵庫で解凍しておく。マカロニを茹でておく。 材料を炒め、調味料で味付けする。
		スライス玉ねぎ IQF	15g		2.9		
		イカ短冊	8g		4.0		
3	紅白煮	乱切大根 IQF	26g		5.2	薄口醤油・みりん	材料を調味料で煮る。
		乱切人参 IQF	7g		1.4		
4	しゃきしゃきソテー	もやし(生)	20g	22.0g	2.6	塩・こしょう	材料を炒め、調味料で味付けする。
		千切人参 IQF	15g		3.2		
5	菜の花のお浸し	カット菜の花 BQF	15g		3.9	醤油	菜の花を冷蔵庫で解凍し、茹でておく。 材料を調味料で和える。
6	柚子豆腐	ロールキャベツ	40g		16.5	コンソメ	材料を調味料で煮る。
7	漬物	しば漬	10g		1.5		
8	五目寿司	精白米	215g	93.5g	29.9		錦糸玉子を湯煎にかけておく。エビ・キヌサヤを茹でておく。 ご飯を炊き、五目寿司のたねを混ぜる。 錦糸玉子・エビ・キヌサヤをのせる。
		五目寿司のたね	42g		29.4		
		錦糸玉子	10g		7.2		
		ムキエビL IQF	5g		4.1		
		キヌサヤ IQF	3g		1.1		

合計	6枠	164.4
	7枠	180.9

【栄養価合計】

	6枠(副食のみ)	7枠(副食のみ)	主食分
熱量	423.0	447.5	(410.0)
蛋白質	20.6	21.9	(8.8)
脂質	25.4	26.3	(2.6)
塩分	3.2	3.7	(1.4)

