

	あなごちらし	えびしんじょうのすまし汁	冬瓜のピリ辛煮	夏野菜のポン酢ジュレ	抹茶ゼリー
材料	米飯 160g 穀物酢 6g 上白糖 4g 食塩 0.1g 乾燥しいたけ 2g 卵 30g 塩 0.1g 調合湯 0.3g あなご 45g 醤油 2g みりん 2g 料理酒 1g 上白糖 1g しそ葉 0.5g 桜でんぶ 0.5g きざみ海苔 1g レンコン水煮 5g	えびしんじょう 20g 人参 7g 濃口醤油 1g 料理酒 1g みりん 1g 上白糖 0.5g 顆粒かつおだし 0.5g 糸三つ葉 1g	冬瓜 40g 豚バラスライス 15g 人参 15g 豆板醤 0.5g 上白糖 0.5g 濃口醤油 1.2g みりん 1g 顆粒かつおだし 0.1g 水 25g 糸唐辛子 2g	オクラ 10g 赤ピーマン 25g ヤングコーン 30g きゅうり 30g 水 15g ポン酢 5g 食塩 0.05g ゼラチン 0.4g	牛乳 45g 上白糖 7g 抹茶粉 1g ゼラチン 2g ホイップクリーム 5g 粒あん 5g
作り方	①米を硬めに炊き、すし酢（穀物酢・上白糖・食塩）と合わせる。 ②乾燥しいたけは水で戻し薄切り、しそ葉は刻む。 ③卵を溶き、塩を入れ、調合油を敷いたフライパンで薄く焼く。粗熱を取って細く切って錦糸卵を作る。 ④あなごは醤油、みりん、料理酒、上白糖を合わせた調味料を塗ってスチコン（160℃・15分）で焼く。 ⑤①の酢飯の上に錦糸卵・しいたけ・あなご・桜でんぶ・れんこん・しそ葉・きざみ海苔を盛り付ける。	①花形にした人参とえびしんじょうはスチーム（15分）で加熱しておく。 ②鍋に水・濃口醤油・料理酒・みりん・上白糖・顆粒かつおだしにて調味して加熱。 ③②の鍋にえびしんじょう・花形人参を加え再度加熱する。 ④お椀へえびしんじょう1個・花形人参1個を盛り付け、汁を加える。 ⑤上に糸三つ葉をそえる。	①人参は皮を剥いて一口大の乱切りに切る。 ②鍋で豚バラスライスを炒め、人参・冬瓜を加える。 ③水・その他調味料を加え加熱。 ④皿に盛り、上に糸唐辛子を乗せる。	①ゼラチンをお湯で溶かし、ポン酢・食塩で調味、容器に移し冷蔵庫で冷やしておく ②きざんだオクラをスチーム（10分）で加熱して冷やしておく ③赤ピーマン・ヤングコーン・きゅうりはそれぞれ1cm角に切る ④③の野菜ときざみオクラを盛り、①のポン酢ジュレを崩して乗せる	①牛乳・砂糖・抹茶粉を鍋に入れ加熱する。 ②ふやかしたゼラチンを加え、溶けるまで加熱。 ③型に注ぎ、冷蔵庫で冷やしておく。 ④型から外し、皿に移す。ホイップクリーム・粒あんを添える。
一食あたりの食材料費	375円				
1人分の栄養価	エネルギー：652Kcal たんぱく質：25.7g 脂質：18.9g 炭水化物：96.3g 食物繊維：5.1g 食塩相当量：1.8g				

