

	狭山とり五目めし	白菜の一夜漬	鱈とほたての和風ロールキャベツ	フルーツカクテル風シロップ	味噌汁
材料	精米94g 水180g ほうじ茶2.5g 鶏皮なしもも肉(コマ) 20g 油揚げ10g(短冊) 牛蒡10g(ささがき) 人参10g(短冊) 醤油12g 砂糖12g みりん12g 水90g 万能ねぎ1g(小口切り)	白菜30g(短冊) 人参5g(千切り) 塩0.4g(調味料) 青しそ0.5g(調味料) 薄口醤油0.3g(調味料) 赤唐辛子0.1g(調味料)	助宗鱈60g 帆立20g(ペースト) 塩0.3g(下味) コショウ0.01g(下味) 小麦粉5g(帆立に振る) キャベツ20g(葉1枚) 白ワイン3g(ソース) にんにく2g(ソース) オリーブ油5g(ソース) 水30g(ソース) 醤油4g(ソース) みりん4g(ソース) 赤ワイン10g(ソース) 有塩バター2g(ソース) かぼちゃ50g(食べやすい大きさにカット、蒸す)	キウイフルーツ20g(さいの目) りんご20g(さいの目) 黄桃缶20g(さいの目) ミネラルウォーター10g(シロップ) ノンアルコール梅酒15g(シロップ) ペパーミントの葉0.1g	ほうれんそう30g(3cmカット、加熱) 大根15g(短冊、加熱) 味噌10g 出汁100g
作り方	① ほうじ茶を煮出して、冷却する。 ② 炊飯器に米、①を入れて炊く。 ③ 鍋に鶏肉、油揚げ、牛蒡、人参、調味料を入れて、味が染みるまで煮詰める。 ④ 炊きあがったご飯に③を混ぜて盛り付ける。上から万能ねぎを散らす。	① 白菜は短冊、人参は千切りにし、90°C、5分蒸す。 ② 調味料を混ぜ、水気を絞った①を混ぜる。 ③ 器に盛り付ける。	① キャベツ1枚剥く。かぼちゃは食べやすく切って、98°C10分すべて蒸す。 ② 帆立をミキサーにかけて、ペーストにする。 ③ 魚に塩、コショウで下味をつけて、②を塗る。その上に小麦粉を振り、①で巻く。 ④ 95°C、25分蒸し、冷却する。 ⑤ 提供当日に加熱。 ⑥ 調味料を合わせてソースを作る。 ⑦ ⑤を2等分にカットして盛り付け、ソースをかける。①のかぼちゃを添える。	① 果物をさいの目に切って、盛り付ける。 ② 梅酒とミネラルウォーターを混ぜ、①に注ぐ。 ③ 仕上げにミントの葉を飾る。	
一食あたりの食材料費	332円				
1人分の栄養価	エネルギー 785Kcal 蛋白質 32.1g 脂質 11.5g 炭水化物 130.5g 食物繊維 8.0g 食塩 4.9g				

