

材料	赤米ごはん	魚のお好み焼き	ひじきとチーズのサラダ	具だくさん汁	オレンジゼリー
	米 70 g 信玄 0.4 g 赤米 5 g 桜えび 2 g 食塩 0.2 g 錦糸卵スライス 5 g 枝豆 5 g	カラスカレイ 70 g キャベツ 30 g 人参 8 g 玉ねぎ 10 g 冷凍とろろ 15 g 鶏卵 8 g だし汁 5 g 濃口 0.2 g お好み焼き粉 10 g 重曹 0.2 g ハーフマヨネーズ 15 g 紅生姜 3 g 青さ粉 0.3 g 刻みかつお 0.3 g お好みソース 10 g	ひじき 1.5 g だし汁 15 g 濃口 1 g みりん 0.5 g サラダチーズ 10 g キャベツ 30 g 胡瓜 15 g オリーブ油 2 g マヨネーズ 6 g 食塩 0.1 g 胡椒 0.1 g 練りごま 1 g 粉チーズ 1 g	里芋 20 g 大根 30 g 人参 10 g 舞茸 10 g 南関揚げ 3 g 葉ねぎ 3 g だし汁 120 g 薄口 5 g 食塩 0.2 g みりん 0.2 g	オレンジ 70 g オレンジジュース 20 g 水 20 g 上白糖 3 g イナーガー 1.7 g
作り方	①米、信玄、赤米を混ぜ合わせたものを炊飯器で炊く。	①野菜は千切りにして下茹。魚をスチコンで160℃10分焼く	①ひじきを水で戻し、出汁、濃口、みりん で煮てあじをつける。	①大根、人参をいちょう切り、里芋1/4カット、南関揚げを短冊に切る。舞茸は食べやすい大きさに裂く。	①オレンジを半分 にカットし果肉をくりぬく
	②炊きあがったら桜エビと食塩を混ぜこむ	②キャベツ～重曹までの材料を混ぜて生地を作り、魚の上に 乗せ、スチコン180℃で10分焼く	②胡瓜・キャベツは千切りにする。キャベツは軽く湯がいて軟らかくする。	②だし汁に南関揚げ、葉ねぎ以外の材料を加え煮立たせる。	②果肉を絞り、しぼり汁、オレンジジュース、水、砂糖を混ぜ、イナーガーを加え加熱
	③錦糸卵と枝豆をトッピングして完成。	③ソース、マヨネーズ、鰹節、青のり、紅生姜を盛り付けて完成	③①、②、サラダチーズを混ぜて調味料で味を付けて完成	③調味料で味を調え、南関揚げ、葉ネギを加え完成。	③オレンジの皮に②を流し込み冷蔵庫で固めた後、食べやすい大きさにカットする
一食あたりの食材料費	375円				
1人分の栄養価	659 kcal、 蛋白質 29.5g、 脂質 18.3g 炭水化物 100.7g 食物繊維 8.5g、 食塩 2.7g				

