	飯	雑煮	筑前煮	二色卵	酢ハス	緑寒天	黒豆	海老含煮
材料・作り方	飯140gにゆかり0.3gをふる	① 新粉5g　白玉粉1g　砂糖1g　絹豆腐12.5g　水1.5g　塩0.02gをFPにかけた後シートに絞りスチーム100°C13分加熱 ② おろし長芋4.5g　えそミンチ7.5g　卵白2g　砂糖0.25g　味醂0.25g　塩0.1gとおろし長芋2.5g　えび5g卵白2g　砂糖2g　味醂0.15g　塩0.07g　食紅0.2gを各々FPにかけラップで成形しスチーム100°C15分加熱 ③ 干し椎茸1.5gを水で戻し昆布だし150g　醤油1.5g塩0.6gで煮て椀に具を盛り三つ葉1gを飾りだしを注ぐ	牛蒡12g　人参8g　蓮根8g いんげん5gをスチーム100°C10分加熱しホテルパンにいんげん以外と手羽肉10g　里芋30gを入れサラダ油2gを絡めコンビ130°C10分加熱しだし汁20g　醤油4g　砂糖2gを入れコンビ130°C30分加熱	茹卵25gは白身と黄身に分けFPにかけ砂糖0.75g塩0.01gで各々味をつけ型に入れ当日スチーム100°C7分で再加熱	ハス10gをスチーム100°C10分加熱し水20g　砂糖5g　酢3g　塩0.1gを煮溶かした合わせ酢で５分煮る	水25gに粉寒天0.2gを煮溶かし砂糖4gと緑食紅0.1gを溶かした後型に流し冷却	水35g　塩0.1g　醤油1.5g　砂糖17.5g　重曹0.2gを煮溶かし冷却後黒豆８gに注ぎ一晩おき加熱し灰汁をとりホテルパンに移しシートと蓋をしてコンビ120°C5時間加熱	だし汁15g　酒4g　味醂4g　醤油0.3gを沸騰させ海老40gを並べたホテルパンに注ぎコンビ130°C10分加熱
一食あたりの食材料費	386円							
1人分の栄養価	エネルギー　584kcal 蛋白質　26g 脂質　9g 炭水化物　102g 食物繊維　5g 塩分　3g							

2023
あけまして
おめでとう
ございます。
寿