

材料	蒸し寿司	南瓜の甘煮	キャベツサラダ	鯖味噌煮
	a(米64g,水82g,米酢15g,上白糖5g,昆布だし1g,干椎茸2g,人参6g) エビ15g 冷凍錦糸卵15g 冷凍絹さや6g	南瓜60g 薄口醤油2g 三温糖2g 味醂1.5g 酒1.5g 鰹出汁30g	カットキャベツ60g 胡瓜30g カニカマ10g 胡麻ドレッシング10g とろみ剤0.04g	鯖80g 生姜2g 赤味噌3.6g 白味噌1.8g 三温糖3g 味醂2.2g 鰹出汁22g
作り方	aを合わせ、スチームコンベクションでコンビモード150℃で25分炊飯、錦糸卵はスチームモード90℃で30分加熱し、エビは茹でる。冷却後、飯、錦糸卵、エビ、絹さやの順に盛り付け、再加熱する。	材料を全て合わせ、スチームコンベクションでコンビモード130℃30分加熱し、冷却後器に盛り付け、温かく提供する場合は再加熱する。	胡瓜を輪切りにする。胡瓜とキャベツは茹で、カニカマはスチームコンベクションでスチームモード100℃15分加熱し、冷却後器に盛付け、とろみをつけたドレッシングをかける。	生姜はスライスする。材料を全て合わせて、スチームコンベクションでコンビモード150℃20分、ホットモードで10分加熱し、冷却後器に盛り付け再加熱する。
一食あたりの食材料費	386円			
1人分の栄養価	エネルギー621kcal 蛋白質31.2g、 脂質21.3g 炭水化物85.7g 食物繊維5.6g 塩分2.5g☑			

