

材料	赤飯	カレイの煮魚	こづゆ	菊花なます	キウイフルーツ
	もち米 83 g 小豆 10 g 黒ゴマ 0.3 g	カレイ 70 g おろし生姜 2 g 酒 3 g 中双 4g 濃口醤油 6 g 針生姜 1 g	里芋 30 g 人参 10 g 糸コン 20 g きくらげ 0.5 g 干椎茸 0.5 g 干貝柱 0.5 g 豆麩 0.5 g 濃口醤油 3 g 並塩0.2 g 顆粒かつおだし 0.2 g 水 50 g	大根 40 g 人参 10 g 生菊 10 g 酢(茹でる用) 10 g 米酢 9 g 白糖 3 g 並塩 0.2 g だし汁 5 g	60g
作り方	① 小豆ともち米をそれぞれ一晩浸水する。 ② 小豆を渋切り、柔らかくなるまで加熱した後、小豆と煮汁に分ける。 ③ 穴あきホテルパンに濡らした蒸し布を敷き水気を切ったもち米と小豆を入れ、スチームコンベクションオープン（以下スチコン）で100℃20分間蒸す。小豆のゆで汁を振りかけ、さらに15分ほど蒸して仕上がりを調整する。	① カレイをホテルパンに並べ、スチコンで15分間蒸す。 ② おろし生姜を混ぜ合わせた調味料を加え、さらに145℃で20分間コンビモードで加熱する。	① きくらげは水で戻しておく。干椎茸、干貝柱も水で戻し、戻し汁は取っておく。 ② 食材を戻し汁で煮込み、野菜が柔らかくなったら調味料をいれてさらに煮込む。 ③ 最後に豆麩をいれ、ひと煮立ちさせる。	① 生菊はガクを取り、沸騰したお湯に酢を入れさっと湯がき、冷却する。 ② 大根と人参をスチコンで85℃10分間蒸して冷却する。 ③ ②の水気を絞り菊と一緒に調味液に漬ける。	① 殺菌洗浄後、皮をむいて食べやすい大きさにカットする。
一食あたりの食材料費	349円				
1人分の栄養価	エネルギー 503kcal 蛋白質 24.5g 脂質 6.7 g 炭水化物 100.6g 食物繊維 8.5 g 塩分 2.0g				

