

	彩ご飯	3色野菜の鶏肉ロール	ふるふる茶碗蒸し	青菜のわさび和え	フルーツカルピスゼリー
材料	精白米 75 g 水 96 g 赤しそふりかけ 1 g ロースハム 6 g グリンピース 5 g 白炒り胡麻 1 g	鶏ひき肉 60 g 玉ねぎ 30 g A) 料理酒 3 g A) 食塩 0.1 g A) 片栗粉 3 g にんじん 20 g ほうれん草 20 g パプリカ(黄) 20 g B) 薄口醤油 3 g B) 料理酒 3 g B) みりん 3 g B) おろししょうが 0.1 g B) おろしにんにく 0.1 g	C) 鶏卵 25 g C) 出し汁 70 g C) 白だし 5 g D) ほたてほぐし身 10 g D) むきえび 10 g D) むき枝豆 5 g  (以下あん) 出し汁 25 g 薄口醤油 1 g みりん 1 g 片栗粉 1 g	小松菜 50 g にんじん 10 g 醤油 3 g わさび粉 0.1 g	E) カルピス 10 g E) 水 50 g E) 砂糖 1.5 g 粉ゼラチン 2 g フルーツミックス缶 40 g
作り方	1) グリンピースは茹で、ロースハムは湯通し後に花形に型抜きをする。 2) 炊きあがったご飯を器に盛る。 3) 赤しそふりかけ、1) のグリンピースを2) の上に散らし、中央に1) の花形ハムを乗せ、最後に白胡麻を散らす。	1) 人参とパプリカはスティック状に切り込み、玉ねぎはみじん切りにした後、スチコンのスチームモードで火入れをする。ほうれん草も同様に火入れをする。 2) 粗熱の取れた1) の玉ねぎ、鶏ひき肉、A) の調味料を練り合わせる。 3) 2) を広げた中央に1) の玉ねぎ以外を芯になるよう成形しながら包み、スチコンのオープンモード180℃で加熱する。 4) B)の調味料を合わせて火入れをしておく。 5) 焼きあがった3) を切り分け、器に盛り、4) のたれをかける。	1) D) はそれぞれスチコンのスチームモードで火入れをしておく 2) C) を合わせて茶碗蒸しを作る。 3) あんを作り、蒸しあがった茶碗蒸しにかけ、最後に1) の具を飾る。	1) 小松菜は一口大、にんじんはマッチ棒状に切り込み、スチコンのスチームモードで火入れを行う。 2) 調味料を合わせ、粗熱の取れた1) と合わせて、器に盛る。	1) E) を火にかけて砂糖をよく溶かした後、粉ゼラチンを加える。 2) 型にフルーツミックス缶を入れ、1) のゼリー液を注ぐ。 3) 冷やし固まった2) を器にあけて盛り付ける。
一食あたりの食材料費	230.44円				
1人分の栄養価	エネルギー(kcal) : 578kcal 蛋白質(g) : 28.7 g 脂質(g) : 11.9 g 炭水化物(g) : 91.3 g 食物繊維(g) : 5.6 g 塩分(g) : 2.5 g				

