

	花寿司	西京鰯の湯引き	くりまさるの含煮	はなっこりのすまし汁	果物	漬物
材料・作り方	① 鍋に酢10g 砂糖6.5g 塩0.7gを合わせて火にかけ寿司酢を作る。 ② 米70 gに水を入れ食紅0.2gで色づけして炊飯する。 ③ ②に①をまわしかけ混ぜて酢飯を作る。 ④ 卵5gはサラダ油1gをひいたフライパンで金糸卵を作り2 c m程度の長さに切る。 ⑤ 絹さや5gはスチーム100℃で5分加熱する。 ⑥ 寿司型に寿司飯を入れ軽く押す。押した寿司の上に金糸卵・寿司海老6g・絹さやを飾りさらに押し、きざみのり0.3gを飾る	① 鍋に米味噌7g 砂糖5g 酢5g 生姜汁0.7gを合わせて火にかけ酢味噌を作る。 ② 大根40g 人参2gはつまに切る。 ③ 鍋に湯を沸かし鰯50gを湯引く。 ④ 皿につまを盛り大葉0.5g敷いて鰯を盛り付ける。	① 五目豆腐24gはさっと湯をかけて油抜きをしておく。 ② ホテルパンに南瓜（30g×2切）花人参7g 五目豆腐を入れる。 ③ ②にだし汁15g 醤油3g 砂糖2g サラダ油1gを入れコンビ150℃で30分加熱する。 ④ いんげん10gはスチーム100℃で10分加熱する。	① はなっこりー10gはスチーム100℃で10分加熱する。 ② 庄内ふ1.2gは水で戻す。 ③ だし汁150gを醤油1.5gと塩0.6gで調味する。 ④ ①②を椀に盛り③を注ぐ。	夏みかん缶 25g チェリー缶 5g	寒漬け 5g
一食あたりの食材料費	400円					
1人分の栄養価	エネルギー 570kcal 蛋白質 25g 脂質 10g、 炭水化物 98g 食物繊維 7g 塩分 3g					

