



	表1	表3	表5	表6	調味料
雑煮	2.6			○	
ゆず釜グラタン	0.1	0.4	○	○	○
ぶどう豆		0.2			0.1
八幡巻き		1.0	○	○	○
菊花ラディッシュ				○	○
ポテトのサーモン巻	0.3	0.1	0.1		
キャロットの紅白ラペ			○	0.2	0.1
アスピック		0.1		0.1	
刺身盛り合わせ		0.5		0.1	
合計	3	2.3	0.3	0.4	0.3

### お品書き

清まし雑煮  
 柚釜のグラタン  
 ぶどう豆  
 牛の八幡巻き  
 菊花ラディッシュ  
 ポテトのサーモン巻  
 キャロットの紅白ラペ



≪ 一人分 ≫

合計6.3単位=512kcal

砂糖使用量：5.4g  
 食塩：2.4g  
 野菜使用量：185g

おせち料理は表1や表3が多く、野菜が不足しやすいです。

表1は餅の量を調節しましょう。

野菜も意識して食べましょう。

砂糖や食塩も多くなりやすいです。ぶどう豆などの砂糖の使用量の多い料理はマービーなどの人口甘味料を適宜用いましょう。



<清まし雑煮>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
丸もち	2こ	2.6					
大根	6				○		
人参	6				○		
しいたけ	10				○		
三つ葉	3				○		
だし汁	100						0.1
薄口しょうゆ	0.8						0.1
塩	0.8						0.8
小計		2.6			○		1.0

- ①大根と人参は型抜きし、したゆでします。
- ②しいたけは6角形（亀の形）に切り、ゆでます。
- ③たっぷりのお湯でもちをゆで、器に盛ってだし汁をかけます。
- ④①②と茹でて切った三つ葉をのせます。



<ゆず釜グラタン>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
しめじ	5				○		
たまねぎ	5				○		
里芋	15	0.1					
ほうれん草	10				○		
油	0.3			○			
バター	0.3			○			
豆乳	40		0.2				
みそ	0.6						○
塩	0.1						0.1
こしょう	0.01						
ゆず1/2こ							
チーズ	4		0.2				0.2
小計		0.1	0.4	○	○		0.3

- ①ほうれん草はゆでて一口大に切ります。
- ②しめじはほぐし半分に切り、玉ねぎと里芋は薄く切ります。
- ③②を油で炒めます。
- ④豆乳と味噌を加え、とろみが付くまで煮つめ、こしょうとバターを加えます。
- ⑤ゆずを半分に切り、中身を切り抜いて、ゆず釜を作ります。
- ⑥ゆず釜に①④を入れ、チーズをのせてオーブンで焼きます。



<ぶどう豆>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
ぶどう豆	5		0.2				
しょうゆ	0.1						○
砂糖	2					0.1	
マービー	2					○	
小計			0.2			0.1	○

- ①水と調味料を煮立て、豆に一晩つけておきます。
- ②翌日強火で沸騰させ、灰汁をとります。その後弱火で炊きます。  
\* 途中でさし水(湯)をします
- ③やわらかくなったら一昼夜おきます。

<八幡巻き>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
牛もも肉	40		1.0				
ごぼう	10				○		
人参	10				○		
油	0.5			○			
だし汁	10						
砂糖	1					○	
しょうゆ	2.5						0.37
小計			1.0	○	○	○	0.37

- ①ごぼうと人参は細長く切ってゆでます。
- ②牛もも肉でごぼうと人参を巻きます。
- ③油をしいて②の巻いた部分から焼きます。
- ④前面に焼き色が付いたらだし汁と砂糖としょうゆを加えます。
- ⑤水気が飛ぶまで炒め、食べやすい大きさに切ります。

～本日は一人2切れです。～

<菊花ラディッシュ>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
ラディッシュ	5				○		
塩	0.05						0.05
砂糖	0.4					0.02	
酢	1.6						
小計					○	0.02	0.05

- ①ラディッシュに切れ目を入れます。
- ②塩でもみ、水が出たらさっと洗います。
- ③砂糖と酢を混ぜ合わせ、甘酢を作ります。
- ④甘酢に②のラディッシュをつけておきます。



<ポテトのサーモン巻>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
じゃがいも	30	0.3					
塩	0.1						0.1
こしょう	0.01						
マヨネーズ	1.5			0.1			
白ワイン	0.6	○					
スモークサーモン	4		0.1				0.1
小計		0.3	0.1	0.1			0.2

- ①じゃがいもの皮をむいてゆで、つぶします。
- ②①に塩とこしょうを加えて混ぜ、丸めます。
- ③マヨネーズと白ワインを混ぜてソースを作ります。
- ④②をサーモンで巻き、上に③ソースをのせます。

<キャロット紅白ラベ>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
かぶ	30				○		
人参	30				○		
塩	0.1						0.1
白ワインビネガー	9						
柚子果汁							
砂糖	2					0.1	
黒こしょう	0.01						
オリーブ油	0.5			○			
小計				○	0.2	0.1	0.1

- ①かぶと人参はそれぞれせん切にします。
- ②分量外の塩でもみ、洗ってしっかり水気を切ります。
- ③調味料を混ぜ合わせます。
- ④かぶと人参に③をよく混ぜ合わせ、少し漬けておきます。

作りやすい分量 (4人分)

水 200g  
 コンソメ 3g  
 ゼラチン 5g (1袋)

<アスピック>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
ブロッコリー	20				○		
黄パプリカ	5				○		
赤パプリカ	5				○		
えび	15		0.1				
コンソメ	0.7						0.3
水	50						
ゼラチン	1.25						
小計		0	0.1		0.1		0.3

- ①ブロッコリーは一口大に切って茹でます。
- ②パプリカは小さく切ってさっとゆでます。
- ③えびは殻をむき、ゆでます。
- ④水とコンソメを加熱し、ゼラチンを加えて混ぜます。
- ⑤器の底にえびをしき①②を入れ冷めた④をかけ、冷蔵庫で一晩冷やします。
- ⑥型からはずして盛り付けます。

調理師より

～ 自慢の一品！料理の提供 ～

<刺身盛り合わせ>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
たい	25		0.5				
いか	20						0.1
大葉	1枚						
きゅうり	25				○		
人参	15				○		
小計		0	0.5		0.1		0.1

