

第1例

セットメニュー



- ご飯
- さんまのかば焼き風
- さといもの柚子みそかけ
- 煮合い
- しじみ汁
- 野菜サラダ
- フルーツ
- 牛乳



全国トップクラスの漁獲量を誇る「ひぬまやまとしじみ」、樹上完熟した「奥久慈りんご」、茨城県産の食材たっぷりです。煮合いは地域でとれる材料でつくる冠婚葬祭の時の料理です。

● 第1例 朝食

主食《ご飯》

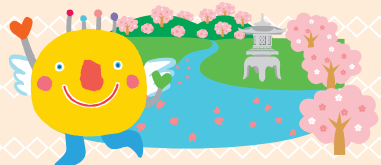
材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
精白米	135g	4合弱	

主菜《さんまのかば焼き風》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
さんま	1尾	4尾	
小麦粉	7g	適量	小麦
サラダ油	6g	大さじ2	大豆
しょうゆ	5g	大さじ1強	小麦、大豆
砂糖	2g	大さじ1弱	
清酒	1.2g	小さじ1	
みりん	1.2g	小さじ1弱	
福来みかん七味	少々	適量	

- ① さんまを3枚に下し、軽く塩をして水分を出す。
 - ② 水分をふき取り、小麦粉を軽くまぶす。フライパンに油を熱し、さんまを焼く。
 - ③ 調味料と水少々を鍋に入れ、たれを作る。
 - ④ ③に②を入れ、たれにからめる。
 - ⑤ 皿に盛り付け、福来みかん七味唐辛子をかける。
- ※ さんまのかわりに、いわしでもよい。

桜川市真壁地区には福来みかんの陳皮で作る七味唐辛子があります。



副菜《さといもの柚子みそかけ》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
さといも	60g	240g	
だし	適量	適量	
みそ	5g	大さじ1強	大豆
砂糖	6g	大さじ2と2/3	
みりん	2g	大さじ1/2弱	
柚子(生)	3g	12g	

- ① さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
 - ② 茹でこぼし、水洗いして軽くぬめりを取り、だしで煮る。
 - ③ 鍋にみそ、砂糖、みりんを入れ、火にかける。砂糖が溶けたら青柚子の皮をすりおろし、絞り汁を加える。
 - ④ 器にさといもを盛り、柚子みそをかける。
- ※ 茹でたさといもを焼くと香ばしくなる。

副菜《煮合い》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
ごぼう	20g	80g	
れんこん	15g	60g	
にんじん	15g	60g	
しらたき	15g	60g	
干しいたけ	1g	4g	
油揚げ	6g	24g	大豆
サラダ油	0.5g	大さじ1弱	大豆
砂糖	2.6g	大さじ1強	
酢	2.4g	小さじ1強	
しょうゆ	1.1g	大さじ2/3	小麦、大豆
塩	0.3g	少々	
みりん	1g	小さじ2/3	

- ① 干しいたけは洗って水でもどす。もどし汁はとっておく。
れんこんは皮をむき、薄いちょう切りにして酢水につけておく。ごぼうはさがきにし、さっと茹でる。油揚げは千切りにし油抜きをする。しらたきは3cmに切り、から炒りする。にんじんは千切りにする。
- ② 油を熱した鍋に、ごぼう、にんじん、れんこん、油揚げ、しらたき、しいたけの順に入れ炒める。
- ③ 火が通ったら、しいたけのもどし汁、砂糖、塩、しょうゆを加え、味を調え強火で煮詰め、最後に酢を加える。

汁もの《しじみ汁》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
しじみ	10個	40個	
白みそ	5g	大さじ1強	大豆
赤みそ	4g	大さじ1弱	大豆
水	150cc		

副菜《野菜サラダ》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
レタス	30g	120g	
きゅうり	30g	120g	
トマト	40g	160g	
ブロッコリー	20g	80g	
和風ドレッシング ごま風味	8.5g	34g	ごま・小麦・大豆

《フルーツ》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
りんご	40g	1/2個	

《牛乳》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
牛乳	206g	800cc	乳

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1,216	39.1	40.1

第1例

セットメニュー



- ご飯
- れんこんハンバーグ
- かぼちゃの含め煮
- 海藻サラダ
- 小松菜と卵のスープ
- フルーツ白玉
- ヨーグルト



茨城県特産のれんこんは、試合時のエネルギー源となる炭水化物が豊富です。きざんでハンバーグに加え食感を楽しんだり、すりおろして餅にしたり煮物に入れても美味しくいただけます。

● 第1例 夕食

主食《ご飯》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
精白米	135g	4合弱	

主菜《れんこんハンバーグ》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
常陸牛ひき肉	30g	120g	牛肉
豚ひき肉	20g	80g	豚肉
れんこん	40g	160g	
にら	10g	40g	
卵	6.5g	26g	鶏卵
片栗粉	2g	大さじ1	
塩	0.2g	少々	
こしょう	0.01g	少々	
サラダ油	0.5g	適量	大豆
トマトケチャップ	4g	16g	
中濃ソース	4g	16g	
粒マスタード	1.5g	小さじ1強	
ブロッコリー	30g	120g	
パプリカ(赤)	20g	80g	

- ① れんこんは皮をむいて酢水につけ、水をきりフードカッターで粗みじんにする。にらもみじん切りにする。
- ② ボウルにれんこん、にら、ひき肉、塩、こしょう、卵、片栗粉を加え、よく混ぜる。
- ③ 丸めて形を整え、油を熱したフライパンで両面を焼き、オーブン等で火を通す。
- ④ 付け合せに、茹でたブロッコリー、焼いたパプリカを添え、ケチャップと中濃ソースで作ったカクテルソースに粒マスタードを加えハンバーグにかける。

茨城県のれんこんは生産量全国第1位で、豊富な水と低湿地帯に恵まれた霞ヶ浦周辺で作られています。



《フルーツ白玉》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
パイン缶	20g	80g	
アールスメロン	20g	80g	
白玉粉	30g	120g	
脱脂粉乳	6.5g	26g	乳

- ① アールスメロンは、皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ② 白玉粉と脱脂粉乳はよく混ぜておき、水を加え、耳たぶ程度のかたさになったら、親指大の大きさにまるめる。
- ③ 沸騰した湯の中に、②を入れ、再沸騰し浮き上がってきたら、氷水の中に入れ、さます。
- ④ アールスメロンとパイナップル(缶汁ごと)、白玉餅を器に盛る。

副菜《海藻サラダ》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
海藻(サラダ用)	1.3g	5.2g	
ふのり	少々	適量	
キャベツ	26g	104g	
小松菜	13g	52g	
にんじん	6.5g	26g	
ハム	10g	40g	豚肉・乳・鶏卵
棒々鶏ドレッシング	9.4g	37.7g	ごま・小麦・大豆
トマト	40g	160g	

副菜《かぼちゃの含め煮》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
かぼちゃ	40g	160g	
砂糖	1g	小さじ1強	
塩	0.1g	少々	
しょうゆ	0.6g	小さじ1弱	大豆



手間暇かけて栽培され、完熟出荷をする茨城のかぼちゃは、ホクホクの食感と甘みを堪能できます。

汁物《小松菜と卵のスープ》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
鶏むね肉	15g	60g	鶏肉
たまねぎ	20g	80g	
にんじん	10g	40g	
干ししいたけ	0.6g	2.4g	
小松菜	20g	80g	
木綿豆腐	30g	120g	大豆
卵	20g	80g	鶏卵
塩	0.9g	小さじ1/2強	
清酒	1.3g	小さじ1強	
こしょう	0.03g	少々	
がらスープ	150cc	600cc	
片栗粉	0.65g	小さじ1弱	

《ヨーグルト》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
ヨーグルト	100g	400g	乳

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,139	49.8	19