

## 第2例

## セットメニュー



- はちみつトースト
- ポトフ
- 奥久慈卵のプレーンオムレツ
- ほうれん草のソテー
- フルーツ盛合わせ
- 牛乳



濃厚な旨みの奥久慈卵をオムレツにしました。  
ポトフは県産品の野菜を柔らかく煮込むことで、朝からたくさん野菜を摂ることができます。

## ● 第2例 朝食

### 主食《はちみつトースト》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
食パン	6枚切り2枚	6枚切り8枚	小麦・乳
はちみつ	20g	80g	
バター（有塩）	8g	32g	乳

### 主菜《ポトフ》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ウインナーソーセージ	20g	80g	豚肉
キャベツ	50g	200g	
にんじん	30g	120g	
たまねぎ	30g	120g	
グリーンピース	5g	20g	
じゃがいも	50g	200g	
かぶ	20g	80g	
ブイヨン	200cc	800cc	鶏肉
塩	0.6g	2.4g	
こしょう	0.02g	0.08g	

- ①大きめにカットした野菜とウインナーソーセージをブイヨンでよく煮込み、塩、こしょうで味を調える。

### 《フルーツ盛合わせ》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ぶどう（巨峰）	30g	12粒	
梨（豊水）	80g	320g	

県内で栽培される梨やぶどうは糖度が高く、ほとぼしる果汁がさらに美味しさを際立たせています。なかでも生産量全国2位の梨は大玉で贈答品に最適です。



### 《牛乳》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
牛乳	206g	800cc	乳

### 副菜《奥久慈卵のプレーンオムレツ》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
全卵	120g	8個	鶏卵
生クリーム	9g	大さじ3	乳
たまねぎ	5g	20g	
塩	0.15g	少々	
こしょう	0.01g	少々	
サラダ油	1g	小さじ1	大豆
バター（有塩）	1.5g	大さじ1/2	乳
パセリ	少量	適量	

- ① たまねぎをみじん切りにし、サラダ油で炒めておく。  
② ①の炒めたたまねぎと鶏卵に生クリーム、塩、こしょうを混ぜる。熱したフライパンにバターを溶かし、オムレツを作り、皿に盛り付けパセリを添える。

茨城県は養鶏が盛んなため、鶏卵の生産量全国第1位を誇っています。なかでも奥久慈の卵はブランド力も高く評価されています。



### 副菜《ほうれん草のソテー》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ほうれん草	60g	240g	
ベーコン	10g	40g	豚肉
コンソメスープ	0.5g	小さじ1/2	
塩	0.4g	小さじ1/3弱	
こしょう	0.02g	少々	
サラダ油	1.2g	小さじ1強	大豆

- ① ほうれん草はさつと茹で、水気を切ってから炒める。

#### 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1,116	48.3	49.7

## 第2例

## セットメニュー

## 夕食

- 常陸牛のちらし寿司
- すずきの香味蒸し
- れんこんチップサラダ
- 田舎汁
- 和栗のモンブランアイス添え



甘みのある常陸牛を甘辛く煮込んで、酢飯と合わせたちらし寿司は、味わい深く、旨みもたっぷりで茨城の味を堪能できます。

生産量日本一の和栗は、ひと手間かけてペーストにしてアイスクリームのトッピングにしました。

## ● 第2例 夕食

### 主食《常陸牛のちらし寿司》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	115g	約3合	
もち米	20g	約1/2カップ	
酢	15g	大さじ1	
砂糖	7g	大さじ3強	
塩	0.5g	小さじ1/3	
にんじん	15g	60g	
牛もも切身	25g	100g	牛肉
まいたけ	7g	30g	
しょうが	0.5g	1/5かけ	
砂糖	3.8g	大さじ2	
みりん	1.5g	小さじ1	
しょうゆ	5.6g	大さじ1と1/3	小麦・大豆
白炒りごま	0.7g	小さじ1強	ごま
錦糸卵	15g	60g	鶏卵

- ① 米にもち米を混ぜて普通に炊き、酢に砂糖と塩を加えよく混ぜたものと合わせて酢飯にする。
- ② 牛肉と野菜は砂糖、しょうゆ、みりんできちんと煮て汁気を飛ばし、酢飯と混ぜる。
- ③ 錦糸卵を作り、器に盛った酢飯の上に炒りごまとともに盛り付ける。

### 汁物《田舎汁》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
たけのこ水煮	20g	80g	
にんじん	8g	30g	
板こんにゃく	15g	60g	
ごぼう	10g	40g	
油揚げ	10g	2枚	大豆
ぶなしめじ	15g	60g	
干しいたけ	1g	1個	
長ねぎ	20g	80g	
しょうゆ	8g	大さじ2	小麦・大豆
塩	0.4g	小さじ1/3	
清酒	3g	小さじ2	
片栗粉	1g	4g	
だし	200cc	800cc	

#### 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1,109	40.9	25.7

### 主菜《すずきの香味蒸し》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
すずき	60g	4切れ	
長ねぎ	7g	30g	
しょうが	2g	1かけ	
イタリアンパセリ	3g	12g	
塩	0.3g	小さじ1弱	
こしょう	0.01g	少々	
清酒	1g	小さじ1	
ごま油	1.2g	小さじ1	ごま
しょうゆ	2.5g	小さじ2	小麦・大豆

- ① すずきに塩こしょう、酒をふり蒸し器で蒸す。千切りした長ねぎとしょうがをすずきの上ののせ、しょうゆをたらし、熱したごま油をかける。

### 副菜《れんこんチップサラダ》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
レタス	15g	60g	
ルッコラ	7g	30g	
リーフレタス	7g	30g	
紫たまねぎ	7g	30g	
パプリカ (黄)	7g	30g	
きゅうり	7g	30g	
れんこん	12g	50g	
サラダ油	1.2g	適量	大豆
塩	0.1g	少々	
フレンチドレッシングりんご酢風味	10.8g	43.2g	

- ① 生野菜を盛り付け、薄くスライスして素揚げしたれんこんに塩を振り、サラダの上にちらす。

### 《和栗のモンブランアイス添え》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
和栗	40g	160g	
牛乳	30g	120cc	乳
砂糖	8g	大さじ4	
バニラエッセンス	0.1g	少々	
アイスクリーム	60g	240g	乳

- ① ゆで栗の皮をむき、牛乳で煮る。砂糖も加えよくつぶす。  
※フードカッターにかけてなめらかにしてもよい
- ② 熱々の栗のペーストをアイスに添える。

栗の生産量は全国1位を誇り、中でも笠間市は栗栽培に適した土壌から甘みや香り、食感の良い栗が作られています。

