

第5例

セットメニュー



- ご飯
- 鮭のみそマヨ焼き
- ひじき煮
- オクラとろろ
- 小松菜のみそ汁
- フルーツ
- 牛乳



朝食の定番「鮭」を洋風にアレンジ！

魚を食べなれていない人でも食べやすい味付けで、みそマヨの風味は、白身魚や鶏肉など淡白な食材にも合います。

● 第5例 朝食

主菜《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《鮭のみそマヨ焼き》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
鮭	70g	4切れ	鮭
清酒	1g	小さじ1	
塩	少々	適量	
こしょう	少々	適量	
みそ	3g	小さじ2	大豆
マヨネーズ	6g	大さじ2	鶏卵、大豆
練りごま	1g	小さじ1	ごま
しその葉	1g	4枚	
ミニトマト	40g	8個	

- ① 鮭に酒をふり臭みを取る。水分をふきとり、塩、こしょうをする。
- ② みそ、マヨネーズ、ごまを練っておく。
- ③ グリルに鮭を入れ、七分通り焼く。上面にみそだれを塗り、香ばしく焼く。
- ④ しその葉、ミニトマトと一緒に盛り付ける。



自然豊かな那珂川には
鮭が遡上して来ます。
かつては水戸藩へ献上
した鮭として有名です。

《フルーツ》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
アールスメロン	60g	4切れ	

メロンの生産量日本一を誇ります。春から秋まで、甘みも食感も様々に楽しめます。



副菜《オクラとろろ》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
オクラ	20g	8本	
ながいも	60g	15cm	やまいも
白だし	6g	大さじ2弱	
かつお節	少々	適量	

- ① オクラは塩を加えた熱湯でさっと茹で、小口切りにする。
- ② ながいもはサイコロ状に切る。
- ③ ボールに、オクラ、ながいもを入れ、白だしで味を調える。器に盛りかつお節をかける。

副菜《ひじき煮》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
干しひじき	5g	20g	
生揚げ	30g	1/2枚	大豆
にんじん	10g	1/5本	
いんげんまめ	2.5g	1本	
だし	50cc	200cc	
砂糖	3g	大さじ1と1/3	
みりん	3g	小さじ2	
しょうゆ	6g	大さじ1と1/3	小麦、大豆
サラダ油	1g	小さじ1	大豆

汁物《小松菜のみそ汁》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
小松菜	30g	2株	
えのきだけ	15g	1/2袋	
油揚げ	5g	1/2枚	大豆
みそ	8g	大さじ2弱	大豆
だし	150cc	600cc	

《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)
989	42.5	24.1

第5例

セットメニュー



- 栗ご飯
- 豚肉のにら巻き
- 炒り豆腐
- しらす入り海藻サラダ
- さんまのつみれ汁
- フルーツ



肉巻きの野菜は、どれも茨城県の生産者の愛が詰まった自信作です。
野菜の持つおいしさを存分に味わうために、蒸して旨みを閉じ込みました。

第5例 夕食

主食《栗ご飯》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
精白米	135g	4合弱	
むき栗（笠間）	20g	80g	
塩	0.5g	小さじ 1/3	
清酒	1g	小さじ 1 弱	

主菜《豚肉のにら巻き》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
豚もも肉	150g	600g	豚肉
にら	33g	135g	
にんじん	20g	80g	
塩	0.1g	少々	
清酒	3g	大さじ 1 弱	
中華ドレッシング	14g	56g	ごま・小麦・大豆
かぼちゃ	20g	80g	
ズッキーニ	15g	60g	
れんこん	20g	80g	
なす	20g	80g	
オクラ	10g	40g	
パプリカ（赤）	15g	60g	
パプリカ（黄）	15g	60g	
片栗粉	15g	60g	

- ① にらは 5cm にカット、にんじんは 5cm の千切りにし、薄切りの豚肉で巻き、塩と酒をふりかけ片栗粉をまぶす。
- ② かぼちゃ、れんこんは薄切り、ズッキーニは半月切り、なす、パプリカはスティック状にカットし、オクラはへたをとっておく。
- ③ 蒸し器に入れ、強火で 10 分くらい蒸す。お皿に盛り付け中華ドレッシングをかける。



茨城のにらは肉厚で色鮮やか！シンプルにさっと湯がいて、おひたしで召し上がってみてはどうでしょうか。

汁物《さんまのつみれ汁》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
さんま	30g	4本	
みそ	1.5g	小さじ 1	大豆
卵	2.5g	10g	鶏卵
しょうが	0.5g	2g	
片栗粉	0.5g	小さじ 1 弱	
長ねぎ	6g	24g	
清酒	0.4g	少々	
だいこん	15g	60g	
にんじん	8g	32g	
長ねぎ	12g	48g	
木綿豆腐	20g	80g	大豆
赤みそ	5g	大さじ 1 強	小麦・大豆
みそ	5g	大さじ 1 強	小麦・大豆
だし	200cc	800cc	

副菜《炒り豆腐》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
木綿豆腐	100g	400g	大豆
卵	15g	大 1 個	鶏卵
にんじん	10g	40g	
干しひじき	2g	8g	
干しいたけ	0.4g	1.6g	
みつば	1.5g	6g	
サラダ油	2g	小さじ 2	大豆
しょうゆ	2g	小さじ 1 強	小麦・大豆
みりん	2g	小さじ 1 強	
粉末だし	0.2g	0.8g	

- ① 豆腐は荒くくずして茹で、水気を切っておく。
- ② ひじきと干しいたけは水でもどし、切っておく。
- ③ 千切りにしたにんじんと②を炒め、豆腐を加える。
- ④ ③に火が通ったら味付けし、最後に卵を加える。

副菜《しらす入り海藻サラダ》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
海藻（乾）	2g	8g	
しらす干し	3g	12g	
レタス	10g	40g	
きゅうり	10g	40g	
トマト	40g	160g	
しその葉	0.25g	1g	
和風ドレッシング 辛子風味	10.3g	41.3g	小麦・大豆

- ① 海藻は水でもどし、さっと茹でる。しらすも湯通ししておく。
- ② 食べやすい大きさに切った野菜と①を混ぜ、ドレッシングをかけ器に盛り付ける。

鮮度へのこだわりを感じる茨城のしらすは、釜揚げはもちろん、贅沢にも生でも食べることができます。



《フルーツ》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
アールスメロン	60g	4 切れ	

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1,209	62.9	36.8