

## 第6例

## セットメニュー



- みそおにぎり
- 親子煮
- そうめんのごまマヨネーズ和え
- 豆腐のみそ汁
- フルーツ
- 牛乳



大自然の中で、悠々と育った奥久慈しゃもの深い味わいが、満喫できる「親子煮」は絶品です。  
茨城に昔から伝わる「みそおにぎり」の懐かしい味が思い出される献立です。

## ● 第6例 朝食

### 主食《みそおにぎり》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	135g	4合弱	
みそ	10g	大さじ2強	大豆
粉節	1g	4g	
清酒	10g	大さじ2と1/2	
砂糖	5g	大さじ2強	
青唐辛子	2g	小1本	
サラダ油	1g	小さじ1	大豆
しょうが	2g	ひとかけ	

- ① ご飯で1人2個のおにぎりを作る。
- ② しょうがと青唐辛子をみじん切りにしておく。
- ③ フライパンに油をひいて、青唐辛子を焦げないように炒め、みそ、粉節、清酒、砂糖を加えよく混ぜ合わせ、しょうがを加えて軽く炒める。
- ④ おにぎりに③のみそを塗り、オープン等で少し焦げ目がつく程度に焼く。

### 主菜《親子煮》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
鶏もも肉	50g	200g	鶏肉
たまねぎ	40g	160g	
みつば	10g	40g	
卵	50g	4個	鶏卵
だし	60cc	240cc	
砂糖	2g	大さじ1弱	
みりん	2g	小さじ1と1/3	
しょうゆ	6g	小さじ1	小麦、大豆

### 汁物《豆腐のみそ汁》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
木綿豆腐	50g	2/3丁	大豆
油揚げ	3g	1/2枚	大豆
しめじ	10g	40g(1/2本)	
長ねぎ	10g	40g(1/2本)	
小ねぎ	5g	20g	
みそ	8g	大さじ2	大豆
だし	150cc	600cc	

### 副菜《そうめんのごまマヨネーズ和え》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
そうめん	15g	60g	小麦
にんじん	10g	40g	
きゅうり	10g	40g(1/2本)	
ホールコーン	10g	40g	
ハム	10g	40g(3枚)	豚肉、乳、小麦、大豆
マヨネーズ	10g	大さじ2と2/3	鶏卵、大豆
白すりごま	1g	小さじ2	ごま
塩こしょう	0.1g	少々	

- ① 野菜とハムは細切りにし、そうめんは長さを半分にして茹でしておく。
- ② 茹でたそうめん、野菜、ハム、コーンとマヨネーズ、すりごまを合わせてよく混ぜる。
- ③ 塩こしょうで味を調える。

### 《フルーツ》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
柿	70g	2個	

県内各地で栽培される茨城の柿ですが、中でも八郷地区の柿は大きくて、甘みも強く献上柿として有名です。



### 《牛乳》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
牛乳	206g	800cc	乳

1人分の栄養価		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1,100	44.5	27.7

## 第6例

# セットメニュー



- ご飯
- 霞ヶ浦わかさぎ天ぷら盛合わせ
- 奥久慈こんにゃくとさといもの煮物
- 小松菜の磯和え
- 吉野鶏すまし汁
- フルーツヨーグルト



全国第2位の面積を誇る霞ヶ浦で捕れるわかさぎは、9月に食べごろの大きさになります。  
美味を味わうには天ぷらが一番。  
抹茶塩が味を引き立ててくれます。

## ● 第6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《霞ヶ浦わかさぎ天ぷら盛合わせ》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
わかさぎ	50g	200g	
まいたけ	10g	40g	
小麦粉	26g	1カップ	小麦
卵	13g	1個	卵
水	40g	3/4カップ	
揚げ油	13g	適宜	大豆
れんこん	20g	80g	
かぼちゃ	20g	80g	
さつまいも	20g	80g	
パプリカ(赤)	20g	1/2個	
抹茶塩	0.2g	0.8g	
レモン	1/8個	1/2個	

- ① わかさぎとまいたけは、天ぷらにする。
- ② れんこん、かぼちゃ、さつまいもは薄切りにし、パプリカは適当な大きさに切り、素揚げにする。
- ③ 天ぷらと素揚げを盛合わせ、抹茶塩とくし形に切ったレモンを添える。

### 副菜《奥久慈こんにゃくとさといもの煮物》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
こんにゃく	20g	80g	
さといも	50g	200g(4個)	
にんじん	20g	80g(中1/2本)	
干しいたけ	0.5g	中1枚	
さやいんげん	5g	2本	
砂糖	3g	大さじ1と1/3	
みりん	3g	小さじ2	
しょうゆ	7g	大さじ1と1/2	小麦、大豆
清酒	2g	大さじ1/2	
だし	60cc	1と1/4カップ	

- ① 干しいたけは水でもどしておく。(もどし汁も使用)
- ② こんにゃくはスプーンで一口大に切り、下茹でする。
- ③ さといもは皮をむいて一口大に切り、下茹でをしてぬめりを取る。
- ④ にんじんも一口大に切り、下茹でをする。さやいんげんも色よく茹でておく。
- ⑤ 鍋にしいたけのもどし汁とだしを入れ、①②③④を煮る。
- ⑥ 砂糖、みりん、しょうゆの順に加え味を含ませる。
- ⑦ ⑥を器に盛り、斜め切りしたさやいんげんを飾る。



奥久慈のこんにゃくは水戸藩の専売品として藩財政を支えていたそうです。  
 大子町伝統の凍みこんにゃくは手間ひまかけて作られ、味のしみ込みがよく煮物によく合います。

### 副菜《小松菜の磯和え》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
小松菜	60g	1袋	
しょうゆ	3g	小さじ2	小麦、大豆
海苔	0.5g	2/3枚	

### 汁物《吉野鶏すまし汁》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
板麩(乾)	2g	8g	小麦
鶏ささみ	30g	3本	鶏肉
しょうゆ	1g	小さじ2/3	小麦、大豆
片栗粉	2g	8g	
オクラ	10g	4本	
しょうゆ	1g	小さじ2/3	小麦、大豆
清酒	1g	小さじ1弱	
塩	0.4g	1.6g	
青ゆず	1g	少々	
だし	150cc	3カップ	

### 《フルーツヨーグルトサラダ》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
りんご	30g	大1/2個	りんご
梨	20g	小1/2個	
砂糖	2g	大さじ1弱	
プレーンヨーグルト	100g	400g	乳
干しぶどう	5g	20g	
ミント	お好み		

- ① りんごと梨は5mm厚さに切る。
- ② ①と砂糖、ヨーグルト、干しぶどうを和える。
- ③ お好みでミントを飾る。

茨城県北西部の大子町では、果汁たっぷりですりつぶした美味しいりんごが栽培されています。



1人分の栄養価		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1,084	36.3	20.6