

1. 五目ちらし寿司

材料(4人分)	
米	2合
にんじん	1/2本(70g)
れんこん	5cm(100g)
干しいたけ	3個
たけのこ(水煮)	1/2個(100g)
絹さや	4枚
桜でんぶ	適量
サラダ油	小さじ2(8g)
【合わせ酢】	
砂糖	大さじ2(18g)
塩	小さじ1(6g)
酢	大さじ2と1/2(約37g)
【煮汁】	
砂糖	大さじ2(18g)
みりん	大さじ2(36g)
しょうゆ	小さじ2(12g)
塩	小さじ1/3(2g)
和風顆粒だし	小さじ1/3(1g)
しいたけ戻し汁	100cc
水	100cc
【錦糸卵】	
卵	2個
砂糖	小さじ1(3g)
塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- 炊飯器の内釜に米を入れて2合の目盛りまで水を加え、通常炊飯する。
- ポウルに合わせ酢の材料を入れ混ぜ合わせておく。
- 干しいたけはたっぷりの水で戻し、水気を軽くしぼり、戻し汁は100ccとっておく。干しいたけは軸を切り落とし、千切りにする。
- にんじんは細切り、れんこんは縦に6等分に切って薄いいちょう切りにし水にさらして水気をきる。たけのこは薄切りにして食べやすい大きさに切る。
- 鍋に煮汁の材料を入れて煮立たせ、③・④の具材を入れて再び煮立ったら蓋をし煮汁が少し残るくらいまで、弱火で10分程煮る。火から下ろして冷ます。
- 別の鍋に湯を沸かし、絹さやを入れてさっとゆで、水にとって冷まして斜めに細切りにする。
- 別のポウルに卵を割り入れてほぐし、砂糖、塩を加えて混ぜる。(卵液)
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、余分な油をペーパータオルで拭き取る。卵液の半量を流し入れて焼き、表面が乾いたら裏に返してさっと焼いて取り出す。残りも同様に焼き、冷めたらくるくると巻いて千切りにする。(錦糸卵)
- 大きめのポウルに炊いたごはんを移して合わせ酢を加え、切るように混ぜる。⑤の具材の汁気を切って加え、さらに混ぜる。
- 器に⑨を盛り、錦糸卵をのせて桜でんぶ、絹さやをちらす。(桜でんぶは色どり程度)

★1人あたり
 エネルギー : 360kcal
 たんぱく質 : 11.6g
 食塩相当量 : 2.3g



【作り方】

- 厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ねぎは粗みじん切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、にんにく・生姜を炒める。香りが立ってきたら、ひき肉を加え炒める。
- 肉に火が通ったら厚揚げを加え、砂糖・しょうゆ・酒・酢・豆板醤を合わせ入れて全体になじませる。
- 水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- 仕上げにねぎを散らし、お好みでラー油をかける。

★1人あたり
 エネルギー : 305kcal
 たんぱく質 : 18.1g
 食塩相当量 : 2.1g



2. 厚揚げそぼろあんかけ

材料(4人分)	
厚揚げ	300g
ごま油	大さじ1/2(6g)
にんにく(チューブでも可)	1片(チューブ1cm)
生姜(チューブでも可)	1片(チューブ1cm)
豚ひき肉	200g
しょうゆ	大さじ3(54g)
酒	大さじ2(30g)
砂糖	大さじ2(18g)
酢	大さじ1(15g)
豆板醤	少々
水溶き片栗粉	片栗粉大さじ1に対し水大さじ5
ねぎ	少々
ラー油	お好みで

3. ほうれん草とかまぼこのわさび和え

材料(4人分)	
ほうれん草	1束(約200g)
かまぼこ	1/3本(約50g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
わさび	小さじ1

【作り方】

- 鍋に湯をわかし、ほうれん草を入れてゆで、水にさらし水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。かまぼこは千切りにする。
- ポウルにしょうゆ、わさびを入れて混ぜ、ほうれん草、かまぼこを加えて和える。

★1人あたり
 エネルギー : 28kcal
 たんぱく質 : 2.9g
 食塩相当量 : 1.1g



4. 季節の果物(いちご・みかん等)

5. みそ汁

★★★ 合計 ★★★
 エネルギー : 693kcal
 たんぱく質 : 32.6g
 食塩相当量 : 5.5g
 ※漬物・味噌汁を除く

◎検食を取る意味と取り方(取る量)
 検食は、食中毒が起きた時に原因を突き止めるためのものです。
 提供するメニューを、それぞれ50g取り、マイナス20℃以下で2週間保管します。
 検食の量が少なすぎると、検体として機能しない場合も出てきてしまいます。

《分量目安》

調味料	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
砂糖	3g	9g	130g
しょうゆ・みそ・みりん	6g	18g	230g
水・酒・酢・味ぽん	5g	15g	200g
塩	6g	18g	240g
サラダ油・ごま油	4g	12g	180g

◆◆◆ 盛り付け例 ◆◆◆



