



お祝い献立

鯛めし・鶏肉のから揚げ
葉の花入り野菜のおひたし
すまし汁・紅白ロールケーキ

<一口メモ>

鯛めしの鯛は、昔から味や形がよくて赤い色をしていること、長寿な魚ということなどから縁起がよいとされ、「めでたい」の「たい」と語呂合わせをして祝い事に使われています。

※給食のレシピをご家庭用にアレンジしました。調味料は、ご家庭のお好みで加減してください。

献立名	材料	二人分	作 り 方
鯛めし	米	1 合	①鯛に酒と塩をふり、10 分位置く。
	昆布	1 枚	②米を研ぎ、炊飯器に昆布、酒、醤油を入れ、1 合の線になるまで水を入れる。
	酒	小さじ 1	③①をフライパンで表面の色が変わる程度に表裏焼く。
	醤油	小さじ 1	④②に③を入れ、炊く。
	水	適量	⑤みつばを水洗いし、2 cm幅にカットする。
	鯛切り身	1 切	⑥炊きあがったごはん⑤を入れ、フタをして、10 分蒸らす。
	酒	小さじ 1	⑦⑥の鯛をしゃもじでほぐしながら、ごはん⑤と混ぜる。（骨を取り除きながらほぐす。）
	塩	少々	
	醤油	小さじ 1	
	みつば	適量	
献立名	材料	二人分	作 り 方
すまし汁	水	280 cc	①鍋に昆布と水を入れ、弱火にかける。
	昆布	1 枚	②かつお節を出し用パックにつめる。（茶葉を入れるお茶用パックでも代用できます。）
	かつお節	5g	③沸騰前に昆布を取り出す。
	塩	ひとつまみ	④火を止める。（2 分放置。）
	醤油	小さじ 0.2	⑤パックを取り出す。
	えのき	10	⑥⑤にえのき・絹ごし豆腐を入れる。
	てまり麴	適量	⑦えのきに火が通ったら、調味料を加える。
	絹ごし豆腐	小パック 1/2	⑧てまり麴とみつばを入れて、味を調整する。
	みつば	適量	

少々：親指と人差指の2本でつまんだ量。約 0.3g～0.6g。

ひとつまみ：親指、人差指、中指の3本でつまんだ量。約 0.6g～1g。 ※目安です。