

第二次審査 幼児食提案書

1 作り方 幼児食（行事食）：卒園祝い会のお寿司（基本）

- ・指定の食材をすべて使用して作ってください。（すし飯は分量も指定、具材は分量の指定なし）
- ・食材の追加は3品まで、調味料、油は適宜使用可とします。
- ・使用した食材の分量・価格を記載してください。
- ・作り方、工夫したポイント、料理写真を記載してください。
- ・アレルギーの対応は、なしとします。

食材	1人分g	価格	作り方
白米	45	27	①白米を昆布だしで炊き上げる。 ②かんぴょうを水で戻し、細かく切り、砂糖、しょうゆ、出汁にて炊く。 ③油揚げを油抜きし、砂糖、しょうゆ、出汁にて炊く。 ④きゅうりは半月切りにし、にんじんは型抜きする。れんこんは薄切りにし、すべてスチームコンベクションにて加熱する。 ⑤ほうれん草は細かくし、湯がく。 ⑥ロースハムは細切りにし、スチームコンベクションにて加熱する。 ⑦卵は溶き、スチームコンベクションにて加熱したあと、細切りにする。 ⑧米酢、砂糖、塩にて合わせ調味料を煮て調理し、炊きあがった米とかんぴょう、ハム、ほうれん草を混ぜ合わせる。 ⑨混ぜたご飯を炊いた油揚げに詰め、いなり寿司を成形する。 ⑩焼きのり、卵、れんこん、きゅうり、にんじん、を彩りよくきれいに盛り付ける。
昆布だし	0.5	2	
米酢	3	5	
砂糖	1.5	7	
塩	0.1	1	
卵	10	8	
ロースハム	5	9	
胡瓜	3	2	
ほうれん草	5	2	
かんぴょう	1	1	
焼きのり	0.01	1	
① にんじん	10	3	
② れんこん	10	3	
③ 油揚げ	18	30	
計	112.11	101	

2 工夫したポイント（盛付、食材の選び方等）

- ・いなり寿司にすることで子どもたちが食べやすくなること。
- ・きざみのり、卵（黄色）、れんこん（白）、きゅうり（緑）、にんじん（赤）を置き、彩りをあざやかにし、食欲をそそる見た目にしたこと。
- ・にんじん、きゅうりは通年通して手に入りやすい食材であること、れんこんは今年価格が安価であり、食感を感じられる野菜であることから選択したこと。
- ・にんじんは型抜きしやすく、見た目をかわいらしく盛り付けすることができること。

3 料理写真



第二次審査 幼児食提案書

1 作り方 幼児食（行事食）：宗教食・卵アレルギーに配慮した卒園祝い会のお寿司

- ・宗教食（肉すべて）・卵アレルギーに配慮したお寿司を作ってください。
- ・1品目の基本の祝い寿司と同日に提供する想定です。
- ・すし飯は以下に指定する分量を使用してください。
- ・具材の指定はありません。使用した食材の分量・価格を記載してください。
- ・作り方、工夫したポイント、料理写真を記載してください。

食材	1人分g	価格	作り方
白米	45	27	①白米を昆布だしで炊き上げる。 ②かんぴょう、高野豆腐を水で戻し、細かく切り、砂糖、しょうゆ、出汁にて炊く。 ③油揚げを油抜きし、砂糖、しょうゆ、出汁にて炊く。 ④きゅうりは半月、黄パプリカは細切りにし、にんじんは型抜き、れんこんは薄切りにする。すべてスチームコンベクションにて加熱する。 ⑤ほうれん草は細かくし、湯がく。 ⑥米酢、砂糖、塩にて合わせ調味料を煮て調理し、炊きあがった米とかんぴょう、高野豆腐、ほうれん草を混ぜ合わせる。 ⑦混ぜたご飯を炊いた油揚げに詰め、いなり寿司を成形する。 ⑧焼きのり、パプリカ、れんこん、きゅうり、にんじんを彩りよくきれいに盛り付ける。
昆布だし	0.5	2	
米酢	3	5	
砂糖	1.5	7	
塩	0.1	1	
胡瓜	3	2	
ほうれん草	5	2	
かんぴょう	1	1	
高野豆腐	3	3	
焼きのり	0.01	1	
にんじん	10	3	
れんこん	10	3	
黄パプリカ	3	5	
油揚げ	18	30	
計	103.11	92	

2 工夫したポイント（盛付、食材の選び方等）

- ・いなり寿司にすることで子どもたちが食べやすくなること。
- ・きざみのり、黄パプリカ（黄色）、れんこん（白）、きゅうり（緑）、にんじん（赤）を置き、彩りをあざやかにし、食欲をそそる見た目にしたこと。
- ・卵の代わりに黄パプリカを使用することで同じような黄色を出せること。
- ・卵の代わりに高野豆腐を使用し、タンパク質の栄養価を補ったこと。
- ・にんじん、きゅうり、パプリカは通年通して手に入りやすい食材であること、れんこんは今年価格が安価であり、食感を感じられる野菜であることから選択したこと。
- ・にんじんは型抜きしやすく、見た目をかわいらしく盛り付けすることができること。
- ・アレルギーの誤配にならないようににんじんをアレルギー・宗教食対応は星型で揃えて、見た目でもわかりやすい対応をしたこと。

3 料理写真

