

＝【8月】＝ うなぎ御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



717kcal



24.0g



20.2g



3.4g

●簡易情報

夏らしいスタミナのつく献立をご用意いたしました。

注1) ヨウ素制限のある方は、のりは禁止食材です。蒲焼きのタレは原材料にお気をつけください。

注2) 調味料は原材料をご確認ください。

注3) この献立には魚・卵を含みます。ヨウ素制限のある方は摂取量にご注意ください。

＝ 材料・分量 ＝

うなぎ

材料名	分量 (g)
白飯	160g
こいくちしょうゆ	14g
みりん	12g
砂糖	10g
酒	6g
うなぎ蒲焼き	50g
錦糸卵	15g
しそ	0.5g
きざみのり	1g
白ごま	0.5g

清まし汁

材料名	分量 (g)
オクラ	5g
冬瓜	5g
みょうが	5g
うすくちしょうゆ	0.8g
塩	0.5g
だし汁	150ml

夏野菜の揚げ浸し

材料名	分量 (g)
茄子	20g
ズッキーニ	20g
赤ピーマン	10g
植物油	5g
こいくちしょうゆ	2g

みりん	2g
だし汁	20ml
いんげん	5g
<b>おろし甘酢和え</b>	
材料名	分量 (g)
トマト	20g
きゅうり	20g
大根おろし	50g
酢	5g
砂糖	1g
塩	0.1g
<b>二色ようかん</b>	
材料名	分量 (g)
南瓜ペースト	20g
白あん	10g
塩	0.01g
砂糖	2g
水	10g
粉ゼラチン	1.1g
枝豆ペースト	10g
白あん	10g
砂糖	2g
水	10g
粉ゼラチン	1.1g