

＝【9月】ハオツー(好吃)ランチ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



617kcal



24.0g



15.1g



2.8g

●簡易情報

今月は、世界の料理・台湾のランチをご用意しました。
ハオツー(好吃)とは、台湾語で‘おいしい’という意味です。

注1) ヨウ素制限・ヨウ素制限大量治療の方は、「ルーロー飯」に卵が含まれます。摂取量にご注意ください。
また、オイスターソースはヨウ素制限大量治療の方は、禁止となりますので、ご注意ください。

注2) デザートにはヨウ素制限中でも召しあがれるよう、ゼラチンを使用しております。

＝ 材料・分量 ＝

ルーロー飯

材料名	分量（g）
御飯	160g
豚肩ブロック	60g
玉ねぎ	10g
ごま油	1g
水	48ml
酒	3.6g
しょうゆ	3.6g
砂糖	3.6g
オイスターソース	3.6g
はちみつ	0.5g
おろし生姜	0.5g
うずらの卵	10g
万能ねぎ	1g
糸とうがらし	0.1g
空芯菜	20g
植物油	0.5g

中華スープ

材料名	分量（g）
大根	5g
三つ葉	5g
中華スープの素	1.3g
塩	0.3g
酒	0.6g
水	120ml

茄子の炒め煮

材料名	分量（g）
茄子	50 g
植物油	0.5 g
おろしにんにく	0.1 g
おろし生姜	2 g
長ねぎ	5 g
トウバンジャン	0.1 g
砂糖	1.25 g
しょうゆ	2.5 g
穀物酢	0.5 g
ごま油	0.5 g
水	20m l
鶏がらスープの素	1 g
万能ねぎ	3 g

サラダ

材料名	分量（g）
チンゲン菜	40 g
トマト	10 g
中華ドレッシング	10 g

トーフアー

材料名	分量（g）
豆乳	60m l
砂糖	3 g
粉ゼラチン	1.7 g
マンゴー	20 g
クコの実	0.4 g
水	20m l
砂糖	2 g
デ ィ ブ ルフラワー	1 g
黒みつ	6 g
水	3 g