

## ●季節の献立

### =【8月】= 真夏のスタミナさっぱりランチ



#### ●栄養成分（献立全体）



食材：魚



667kcal



21.5g



15.5g



3.5g

#### ●簡易情報

夏バテのときにぴったり！！さっぱりといただけるスタミナ献立を用意いたしました。

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 =

##### うな玉丼

| 材料名     | 分量（g） |
|---------|-------|
| ご飯      | 160g  |
| 濃口しょうゆ  | 14g   |
| みりん     | 12g   |
| 砂糖      | 10g   |
| 料理酒     | 6g    |
| うなぎ(蒲焼) | 50g   |
| 錦糸卵     | 15g   |
| しそ      | 0.5g  |
| きざみのり   | 0.5g  |
| 白ごま     | 0.5g  |

##### 夏野菜ピクルス

| 材料名   | 分量（g） |
|-------|-------|
| きゅうり  | 60g   |
| トマト   | 15g   |
| みょうが  | 10g   |
| 酢     | 10g   |
| 砂糖    | 5g    |
| おろし生姜 | 1g    |
| 塩     | 0.4g  |

##### 清まし汁

| 材料名    | 分量（g） |
|--------|-------|
| とうがん   | 5g    |
| 油揚げ    | 3g    |
| 麴      | 0.5g  |
| 薄口しょうゆ | 0.8g  |

|         |        |
|---------|--------|
| 塩       | 0.6 g  |
| だし汁     | 150m l |
| 濃厚かつおだし | 0.5 g  |
| かぼすゼリー  |        |
| 材料名     | 分量（g）  |
| かぼす果汁   | 10 g   |
| 砂糖      | 10 g   |
| 水       | 50m l  |
| ゼラチン    | 2.5 g  |
| かぼす     | 3 g    |
| 砂糖      | 3 g    |