

＝【8月】＝ 夏のスタミナさっぱりランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：魚

熱量

628kcal

タンパク質

20.9g

脂肪

16.9g

塩分

3.6g

●簡易情報

さっぱりといただける夏のスタミナ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

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	0.6g
だし汁	150ml
濃厚かつおだし	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	5 g
おろし生姜	1 g
塩	0.4 g
ザクロラズベリーゼリー	
材料名	分量（g）
フルーティス	15m l
水	45m l
ゼラチン	1.7 g
生クリーム	3 g
砂糖	0.5 g
ミント	0.5 g