●季節の献立

＝【１月】＝ あったかほうとうランチ

●栄養成分（献立全体）

食材：肉

熱量	676kcal	タンパク質	25.8g
脂肪	14.6g	塩分	3.8g

●簡易情報

寒い季節に、あったかいほうとうランチをご用意しました。山梨県の郷土料理の一つでデザートには手作りの信玄餅をご用意しました。

注１）この献立は、卵を含みますので、ヨウ素制限中の方は摂取量にご注意ください。

注２）調味料は原材料をご確認ください。

＝ 材料・分量 ＝

ほうとう

材料名	分量（g）
ほうとう(乾)	70g
鶏もも肉	30g
南瓜	40g
白菜	40g
大根	30g
にんじん	10g
油揚げ	5g
生しいたけ	5g
長ねぎ	10g
みりん	3g
酒	3g
白味噌	17g
だし汁	180ml
濃厚かつおだし	0.7g

松風焼き

材料名	分量（g）
鶏ひき肉	35ｇ
長ねぎ	6ｇ
にんじん	3ｇ
卵	6ｇ
白味噌	3ｇ
砂糖	1ｇ
しょうゆ	1.5ｇ
おろししょうが	1g
けしの実	適量

サラダ油	1g
ほうれん草の胡麻和え	
材料名	分量（g）
ちぢみほうれん草	40g
切干大根	3g
黒すりごま	3g
しょうゆ	4g
みりん	2g
砂糖	2g
だし汁	適量
信玄餅風	
材料名	分量（g）
白玉粉	13g
砂糖	8g
水	24g
きな粉	7g
黒蜜	5g