

＝【11月】＝ 中華ランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：魚介類



503kcal



23.0g



7.5g



4.1g

●簡易情報

ボリューム満点の中華献立をご用意致しました。

【注意】

この献立には魚介類を含みますので、ヨウ素制限のある方は摂取量にご注意ください。

調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

＝ 材料・分量 ＝

蟹あんかけチャーハン

材料名	分量（g）
白飯	150g
チャーシュー	15g
長ねぎ	15g
こいくちしょうゆ	0.8g
塩	少々
グリーンピース	2g

蟹あんかけ

ずわいがに	25g
こいくちしょうゆ	2.5g
中華スープの素	1.5g
片栗粉	5g
水	50ml

きのこ中華スープ

材料名	分量（g）
しいたけ	5g
えのき	5g
エリンギ	5g
しめじ	5g
中華スープの素	1.3g
塩	少々
酒	少々
水	100ml

茄子のピリ辛炒め

材料名	分量（g）
なす	40g

ピーマン	10g
豚バラ肉	10g
ごま油	少々
豆板醤	適量
砂糖	1.5 g
こいくちしょうゆ	1g
水	20g
中華スープの素	少々
味噌	2 g
片栗粉	1g
棒々鶏サラダ	
材料名	分量（g）
レタス	30g
きゅうり	10g
ミニトマト	10g
鶏ささみ肉	20g
棒々鶏ドレッシング	10g
ウーロン茶ゼリー	
材料名	分量（g）
ウーロン茶	60ml
砂糖	8g
粉ゼラチン	1.5g
レモン	3g
水	10g
砂糖	3g
くこの実	適量