

●季節の献立

＝【2023 年 1 月】＝山梨県ご当地ランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：肉・卵

熱量

481 kcal

タンパク質

25.0 g

脂肪

19.6 g

塩分

3.4 g

●簡易情報

山形県のご当地メニュー「ほうとう」をメインとした献立をご用意しました。

うどんのだし汁はかつおだし、味噌にはだし不使用のものを使用しています。

デザートの「信玄餅風プリン」は乳製品（生クリーム）を使用していますので、ヨウ素制限中の方は摂取量にお気を付けください。

＝ 材料・分量 ＝

ほうとう

材料名	分量（g）
ほうとう麺（乾）	70g
鶏もも肉	30g
かぼちゃ	40g
白菜	40g
大根	30g
人参	10g
油揚げ	5g
しいたけ（乾）	5g
長ねぎ	10g
みりん	3g
酒	3g
白みそ	17g
かつおだし汁	180ml
粉末だし	0.7g

松風焼き

材料名	分量（g）
鶏ひき肉	35g
長ねぎ	6g
人参	3g
卵	6g
白みそ	3g
砂糖	1g
しょうゆ	1.5g
生姜	1g
けし（乾）	0.5g

植物油	1g
ちぢみほうれん草のポン酢和え	
材料名	分量（g）
ちぢみほうれん草	40g
大根	20g
ポン酢しょうゆ	6g
ゆず（皮）	少量
信玄餅風プリン	
材料名	分量（g）
生クリーム	15g
牛乳	45ml
砂糖	6g
きな粉	1g
ゼラチン	1g
黒蜜	10g