

＝【2023年5月】＝桜えびと春キャベツのパスタランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：桜えび



熱量 594kcal



タンパク質 16.3g



脂肪 25.8g



塩分 3.3g

●簡易情報

桜えび・春キャベツ・新じゃが等の春の食材を使用し、
彩り豊かなパスタランチをご用意いたしました。

桜えびはヨウ素制限中でもお召し上がりいただけます。

ヨウ素制限中の方はデザート用の牛乳の量にご注意ください。
(1日の制限量があります。)

ヨウ素制限 (RI 大量・Ablation) 中の方は、ババロアの素 (市販品) は寒天を使用していない物をお選びください。

＝ 材料・分量 ＝

桜えびと春キャベツのパスタ

材料名	分量 (g)
スパゲッティ (乾)	70g
キャベツ	30g
にんにく	1.0g
一味唐辛子	0.2g
塩	1.7g
こしょう	適量
オリーブオイル	12g
桜えび	1.5g

オニオンスープ

材料名	分量 (g)
玉ねぎ	10g
クルトン	2g
コンソメ (顆粒)	1.1g
塩	0.2g
こしょう	適量
水	100ml
パセリ (乾)	適量

新じゃがとアスパラの
バターソテー

材料名	分量 (g)
じゃがいも	40g
アスパラガス	20g
ベーコン	8g
バター	5g
しょうゆ	3.5g

こしょう	適量
ヨーグルトババロア (旬の果物添え)	
材料名	分量 (g)
ババロアの素	規定量
牛乳	規定量 (40g)
水	規定量
〈ゼリーコーティング果物〉	
オレンジネーブル	10g
甘夏みかん	10g
ゼラチン (粉)	0.2g
水	3.0g
砂糖	1.0g
〈生クリーム、他〉	
生クリーム	5.0g
砂糖	1.5g
ミントの葉	0.5g