

＝【2023年8月】＝ 真夏のスタミナ うな玉ランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



575 kcal



23.5 g



14.8 g



3.5 g

●簡易情報

<ヨウ素制限中の患者様>

うなぎのたれは昆布だしを使用している可能性があるため、白焼きに昆布を使用していないタレもしくはレシピ内の調味料で調味してください。また海苔も禁止食材ですので摂取はお控えください。

ゼリーは寒天を使用せず、ゼラチンで固めていますので、ヨウ素制限中の患者様も同じメニューでお召し上がりいただけます。

＝ 材料・分量 ＝

うな玉丼

| 材料名      | 分量（g） |
|----------|-------|
| 御飯       | 150g  |
| うなぎ（かば焼） | 50g   |
| しょうゆ     | 10g   |
| みりん      | 8.4g  |
| 砂糖       | 7g    |
| 酒        | 4.2g  |
| 卵        | 15g   |
| しそ（葉生）   | 1/2 枚 |
| 白ごま      | 少々    |
| きざみのり    | 1g    |

赤だし

| 材料名    | 分量（g） |
|--------|-------|
| みょうが   | 10g   |
| 茄子     | 10g   |
| 油揚げ    | 3g    |
| 赤だし味噌  | 6g    |
| かつおだし汁 | 120ml |

モロヘイヤのポン酢和え

| 材料名   | 分量（g） |
|-------|-------|
| モロヘイヤ | 30g   |
| 長芋    | 20g   |
| ポン酢   | 8g    |

トマトゼリー

| 材料名     | 分量（g） |
|---------|-------|
| <トマト甘煮> |       |

|            |       |
|------------|-------|
| ミニトマト      | 30g   |
| 砂糖         | 4. 5g |
| 白ワイン       | 3g    |
| 水          | 25ml  |
| <クラッシュゼリー> |       |
| ゼラチン       | 1g    |
| 水          | 30ml  |
| はちみつ       | 1. 8g |
| レモン果汁      | 1. 8g |
| イタリアンパセリ   | 適量    |