

## ●季節・ヨウ素制限食の献立

### ＝ 【2月】中華海鮮あんかけ焼きそば＝



#### ●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 699kcal



タンパク質 30.4g



脂肪 20.3g



塩分 4.5g

#### ●簡易情報

ヨウ素制限（大量）の方は、海鮮焼きそばのえびといかは禁止食材です。

ヨウ素制限中の方も召上れるよう、デザートゼリーは寒天ではなく、ゼラチンを使用しました。

市販の点心をご購入の際は、禁止食材を使用していないか原材料をご確認ください。

#### ＝ 材料・分量 ＝

海鮮あんかけ焼きそば	
材料名	分量（g）
中華麺	140g
白菜	60g
いか	20g
えび	20g
豚バラ肉	15g
酒	1g
キクラゲ（乾）	0.5g
椎茸（乾）	0.5g
にんじん	10g
生姜	1g
ねぎ	10g
中華スープの素	2.5g
塩	0.5g
砂糖	1g
水	50ml
片栗粉	3g
ごま油	1g
絹さや	5g
中華かき卵スープ	
材料名	分量（g）
卵	10g
ねぎ	10g
中華スープの素	1.4g
塩	0.3g
酒	0.6g

水	120ml
片栗粉	0.6g
<b>点心盛り合わせ</b>	
材料名	分量 (g)
黄華花咲き蒸し 包み	1個 (25g)
餃子	1個 (17g)
小龍包	1個 (28g)
しょうゆ	3g
<b>ほうれん草のナムル</b>	
材料名	分量 (g)
ほうれんそう	40g
もやし	20g
ごま油	1g
酒	3g
塩	0.5g
中華スープの素	0.5g
白ごま	1g
<b>苺のモスコビー</b>	
材料名	分量 (g)
いちご	60g
砂糖	2.2g
レモン	1.2g
水	15g
生クリーム	7.5g
粉ゼラチン	1.5g
ミント	1.0g