

＝ 【3月】 アジアンランチ（ベトナム料理） ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：その他

熱量	799kcal	タンパク質	28.2g
脂肪	26.7g	塩分	2.1g

●簡易情報

ヨウ素制限（大量）の方は、オイスターソース・ナンプラー・エビが禁止食材です。

ヨウ素制限（大量）の方には、生春巻のエビの代わりにチャーシューを使用したものをお作りしました。

フォーのレモンはお好みで追加できるよう、生のレモンを別でお付けしました。

＝ 材料・分量 ＝

ナシゴレン

材料名	分量（g）
御飯	80g
コンソメ（顆粒）	0.2g
植物油	1g
玉ねぎ	20g
豚ひき肉	15g
牛ひき肉	15g
塩	0.6g
こしょう	適量
酢	5g
水	5g
砂糖	5g
たかの爪	適量
にんにく	0.5g
ナンプラー	0.75g
片栗粉	0.25g
水	0.5g
卵	25g（1/2個）
レタス	15g
トマト	15g
塩	適量

鶏肉のフォー

材料名	分量（g）
鶏むね肉	20g
フォー	10g
もやし	10g

水	120ml
中華スープの素	1.2g
ナンプラー	2.5g
レモン（果汁）	1g
葉ねぎ	3g
レモン（果実）	5g
<b>生春巻（エビ&amp;アボカド）</b>	
材料名	分量（g）
ライスペーパー	10g
えび	25g
アボカド	15g
きゅうり	10g
サラダ菜	5g
マヨネーズ	10g
<b>空芯菜のオイスターソース炒め</b>	
材料名	分量（g）
空芯菜	40g
赤ピーマン	10g
黄ピーマン	10g
植物油	2g
オイスターソース	1.5g
しょうゆ	1g
こしょう	適量
<b>マンゴータピオカミルク</b>	
材料名	分量（g）
タピオカパール（乾）	5g
砂糖	7g
ココナッツミルク	25g
牛乳	25g
マンゴー	15g
ミント	1g