

＝ 【5月】 韓国料理御膳 ＝



● 栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 738kcal



タンパク質 28.6g



脂肪 20.2g



塩分 5.5g

● 簡易情報

ヨウ素制限（大量）の方は、ナンプラーが禁止食材です。

ヨウ素制限中の方も召上れるよう、デザートのにぎりーは寒天ではなく、ゼラチンを使用いたしました。

＝ 材料・分量 ＝

ごま塩御飯

材料名	分量（g）
御飯	160g
黒ごま	0.5g
塩	0.2g

サムゲタン風スープ

材料名	分量（g）
青梗菜	10g
鶏むね肉	15g
鶏がらスープ	1.4g
酒	0.3g
塩	0.2g
こしょう	適量
水	120ml

プルコギ

材料名	分量（g）
牛肩ロース	50g
玉ねぎ	30g
にんじん	10g
ピーマン	10g
赤ピーマン	10g
しいたけ	10g
にんにく	1g
しょうゆ	8g
酒	6g
コチュジャン	3g
はちみつ	3g

ごま油	1.5g
白ごま	1g
糸とうがらし	適量
サラダ菜	1枚 (5g)
もやしナムル	
材料名	分量 (g)
緑豆もやし	35g
ごま油	0.5g
中華スープの素	0.5g
塩	0.15g
しょうゆ	1g
酒	0.5g
ほうれん草ナムル	
材料名	分量 (g)
ほうれん草	35g
ごま油	0.5g
中華スープの素	0.5g
塩	0.15g
しょうゆ	1g
酒	0.5g
チヂミ	
材料名	分量 (g)
小麦粉	15g
片栗粉	4g
卵	10g
中華スープの素	0.4g
塩	0.1g
水	20ml
玉ねぎ	15g
にんじん	5g
葉ねぎ	5g
植物油	1g
ごま油	1g
<外>	

しょうゆ	8g
ごま油	3g
チョレギサラダ	
材料名	分量 (g)
レタス	15g
トマト	10g
きゅうり	8g
ねぎ	5g
<ドレッシング>	
しょうゆ	3.5g
砂糖	2.5g
酢	3.5g
ごま油	0.5g
にんにく	0.2g
中華スープ	0.3g
ナンプラー	0.3g
ゆず蜜ゼリー	
材料名	分量 (g)
はちみつ	6g
砂糖	2g
水	55ml
ゆず(皮)	1.5g
ゼラチン	1.8g