

＝ 【6月】 あゆの塩焼き御膳 ＝



● 栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 631kcal



タンパク質 20.7g



脂肪 16.0g



塩分 3.8g

● 簡易情報

じゅんさい・そら豆・鮎といった初夏の食材を使用した御膳をご用意いたしました。

ヨウ素制限（大量）治療の予定の方は、赤の着色料が禁止となりますので、手鞠麩等着色料を使用したものは避けてください。

ヨウ素制限中の方は、魚は1日1食までです。鮎をお召し上がりの際は、他の食事では魚介類の摂取は避けてください。

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

＝ 材料・分量 ＝

生姜ご飯

材料名	分量（g）
米（ご飯 160g 分）	80g
油揚げ	3g
生姜	2.5g
しょうゆ	3g
酒	3g
塩	0.8g
絹さや	2g

清まし汁

材料名	分量（g）
じゅんさい	15g
手鞠麩	1g
しょうゆ	1g
塩	0.5g
だし汁	180ml

あゆの塩焼き

材料名	分量（g）
あゆ	40g
塩	0.6g
大根	30g
レモン	10g
はじかみ生姜	5g
パックしょうゆ	3g

そら豆のかき揚げ

材料名	分量（g）
玉ねぎ	50g

ごぼう	10g
そら豆	15g
小麦粉	8g
水	8g
揚げ油	7g
塩	0.5g

### 胡瓜と茗荷の甘酢和え

材料名	分量 (g)
きゅうり	50g
みょうが	10g
はつかだいこん	3g
酢	4g
砂糖	2g
塩	0.1g

### 紫陽花ゼリー

材料名	分量 (g)
＜グレープゼリー＞	
濃縮果汁 (グレープ)	10g
水	10g
砂糖	1g
ゼラチン	0.6g
＜アセロラゼリー＞	
アセロラジュース	20g
ゼラチン	0.6g
＜ヨーグルトゼリー＞	
プレーンヨーグルト	30g
牛乳	5g
生クリーム	5g
水	5g
砂糖	3.5g
ゼラチン	0.7g
ミント	適量