

＝ 【8月】夏野菜のトマトカレーランチ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 777kcal



タンパク質 27.4g



脂肪 21.8g



塩分 3.3g

●簡易情報

夏野菜をふんだんに使用したトマト風味のさっぱりとしたカレーライスランチをご用意いたしました。

サラダのゼリー状のドレッシングは見た目にも涼しくまた口どけのよいゼラチンで固めました。

ヨウ素制限中の方も召上れるよう、サラダのドレッシングとデザートは寒天ではなく、ゼラチンを使用しました。

＝ 材料・分量 ＝

夏野菜のトマトカレー

材料名	分量（g）
御飯	160g
鶏もも肉（皮無）	60g
玉ねぎ	30g
トマト（ホール缶）	100g
にんにく	1g
塩	0.2g
こしょう	適量
ローリエ	0.1g
植物油	2g
カレー粉	1g
バーモントカレー	3g
ジャワカレー	5g
ズッキーニ	30g
オリーブ油	1g
かぼちゃ	20g
にんじん	20g

ヴィシソワーズ

材料名	分量（g）
じゃがいも	40g
玉ねぎ	20g
バター	1.25g
コンソメ	1.5
水	50ml
牛乳	50ml
生クリーム	6g

塩	0.1g
こしょう	適量
乾燥パセリ	適量
茄子のガーリックソテー	
材料名	分量 (g)
なす	40g
ピーマン	20g
植物油	3g
にんにく	1g
塩	0.3g
こしょう	適量
ジェリーサラダ	
材料名	分量 (g)
ブロッコリー	40g
にんじん	10g
ヤングコーン	10g
イタリアンドレッシング	10g
水	7g
ゼラチン	0.2g
すいかゼリー	
材料名	分量 (g)
すいか	70g
砂糖	3g
ゼラチン	1.8g
水	10g
メロンシロップ	15g
水	30ml
ゼラチン	1.5g
チョコスプレー	適量