

＝ 【3月】ひな祭り御膳＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 693kcal



タンパク質 34.4g



脂肪 17.4g



塩分 4.0g

●簡易情報

3月3日は桃の節句の雛祭りなので、ちらし寿司をご用意いたしました。

市販のすし酢は、昆布だしが含まれている商品もございますので、ヨウ素制限されている方は原材料をご確認ください。

ヨウ素制限(大量)治療の方は、ちらし寿司のえびや清まし汁の手まり麩(赤の着色料)、ひなあられ(赤の着色料)が禁止食材になりますので、摂取はお控えください。

ヨウ素制限の方も召し上がれるよう、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。

＝ 材料・分量 ＝

ちらし寿司

材料名	分量 (g)
ごはん	80 g
酢	8 g
砂糖	3 g
塩	0.7 g
卵	15 g
塩	0.1 g
植物油	0.5 g
干しいたけ	1 g
たけのこ	10 g
しょうゆ	2 g
みりん	2 g
だし汁	30 g
にんじん	10 g
ムキエビ	30 g
そらまめ	5 g

すまし汁

材料名	分量 (g)
ふき(水煮)	10 g
手まり麩	1 g
しょうゆ	1 g
塩	0.5 g
だし汁	180ml

鶏肉の天ぷら

材料名	分量 (g)
鶏もも(皮なし)	20 g × 3ヶ

酒	2 g
しょうゆ	1 g
小麦粉	8 g
卵	5 g
水	8 g
植物油(揚げ油)	10 g
塩	1 g
山椒	0.3 g
スナッフ えんどう	10 g
植物油	1 g
塩	0.1 g
<b>菜の花の辛子和え</b>	
材料名	分量 (g)
菜の花	60 g
練りからし	1 g
しょうゆ	3 g
<b>白あん桜のゼリー</b>	
材料名	分量 (g)
白あん	20 g
水	40 g
粉ゼラチン	1.7 g
砂糖	1 g
ゼリーの素	3.3 g
水	20 g
桜の花(塩漬け)	0.3 g
<b>ひなあられ</b>	
材料名	分量 (g)
ひなあられ	5 g