

## ●ヨウ素制限食献立

### ＝赤魚の竜田揚げ香味ソース＝



#### ●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 633kcal



タンパク質 24.5g



脂肪 12.9g



塩分 2.7g

#### ●簡易情報

魚料理は1日1食までの制限です。

煮物を作る際はだし汁の種類に気をつけ、必ず原材料をご確認の上ご使用ください。

豆板醤の量はお好みで調整してください。

#### ＝材料・分量＝

##### 白飯

材料名	分量（g）
御飯	160g

##### 赤魚の竜田揚げ（香味ソース）

材料名	分量（g）
赤魚	60g
酒	3g
しょうゆ	3g
生姜	1.5g
片栗粉	2g
植物油	5g
葉ねぎ	2g
砂糖	2g
しょうゆ	5g
酢	10g
ごま油	2g
豆板醤	0.5g

##### 付け合せ

材料名	分量（g）
里芋	20g
いんげん	10g
植物油	1g

##### 小松菜とえのきの辛子醤油炒め

材料名	分量（g）
小松菜	50g
えのき茸	20g
練り辛子	1g

みりん	2g
しょうゆ	4g
だし汁	5g
南瓜のそぼろあんかけ	
材料名	分量 (g)
かぼちゃ	50g
鶏ひき肉	20g
しょうゆ	5g
砂糖	1.5g
みりん	2g
だし汁	30ml
片栗粉	1g
絹さや	3g
フルーツ	
材料名	分量 (g)
みかん	1個 (100g)