

●ヨウ素制限食献立

＝真鯛のかぶら蒸し＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 587kcal



タンパク質 23.6g



脂肪 10.5g



塩分 4.4g

●簡易情報

ヨウ素制限食の冬献立です。

魚は1日1食までの制限です。

けんちん汁に使用するこんにゃくは白いものをお選びください。

（黒いものはヒジキを含むため、お控えください。）

＝材料・分量＝

山菜御飯

材料名	分量（g）
米	80g
山菜	30g
しょうゆ	8g
酒	8g
だし汁	90ml

けんちん汁

材料名	分量（g）
木綿豆腐	15g
大根	20g
にんじん	20g
長ねぎ	5g
植物油	1g
ごま油	1g
だし汁	150ml
しょうゆ	2g
塩	0.7g

真鯛のかぶら蒸し

材料名	分量（g）
真鯛	60g
塩	0.2g
酒	2g
かぶ	50g
卵（卵白）	10g
にんじん	10g
しょうゆ	3g

みりん	3g
だし汁	24ml
片栗粉	1g
三つ葉	3g
さつまいもの甘辛煮	
材料名	分量 (g)
さつまいも	30g
こんにゃく (白)	20g
いんげん	15g
しょうゆ	3g
みりん	3g
砂糖	1g
だし汁	30ml
フルーツ	
材料名	分量 (g)
オレンジネーブル	55g