

●ヨウ素制限食献立

＝豚しゃぶの味噌ダレ＝



●栄養成分（献立全体）

 食材：肉

熱量 667kcal **タンパク質** 19.4g

脂肪 24.3g **塩分** 2.3g

●簡易情報

市販の「豚しゃぶのたれ」「味噌だれ」「胡麻だれ」はうま味に「昆布だし」「昆布エキス」を使用しているものもございます。ご購入の際は原材料をご確認ください。

＝ 材料・分量 ＝

白飯

材料名	分量（g）
御飯	160g

清まし汁

材料名	分量（g）
白玉麩	1g
長ねぎ	10g
しょうゆ	1g
塩	0.5g
だし汁	180ml

豚しゃぶの味噌ダレ

材料名	分量（g）
豚バラ肉	60g
塩	0.2g
キャベツ	40g
にんじん	10g
味噌	6g
砂糖	2g
みりん	4g
酢	4g

水菜としめじの胡麻かけ

材料名	分量（g）
水菜	50g
しめじ	20g
にんじん	10g
練り胡麻	3g
しょうゆ	2g

みりん	1g
砂糖	1g
だし汁	0.3g
みかんゼリー	
材料名	分量 (g)
濃縮果汁 (オレンジ)	12g
みかん (缶詰)	20g
砂糖	3g
粉ゼラチン	1.6g
水	40ml