

●ヨウ素制限食献立

＝チキン南蛮（郷土料理）＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 613kcal



タンパク質 22g



脂肪 17.4g



塩分 3.4g

●簡易情報

宮崎県の郷土料理です。

甘酸っぱいタレに油で揚げた鶏肉を軽く漬け、タルタルソースをかけて食べます。

＝ 材料・分量 ＝

白飯

材料名	分量（g）
御飯	160g

味噌汁

材料名	分量（g）
白玉麩	1g
水菜	10g
味噌	8g
だし汁	180ml

チキン南蛮

材料名	分量（g）
鶏もも肉（皮なし）	60g
しょうゆ	2g
酒	1g
みりん	1g
片栗粉	3g
植物油	3g
しょうゆ	5g
トマトケチャップ	5g
砂糖	2g
だし汁	10g

付け合せ（タルタルソース）

材料名	分量（g）
卵（卵黄）	10g
きゅうり	5g
玉ねぎ	5g
マヨネーズ	10g

塩	0.25g
付け合せ	
材料名	分量 (g)
かぼちゃ	20g
にんじん	10g
塩	0.2g
付け合せ	
材料名	分量 (g)
玉ねぎ	40g
にんじん	10g
かいわれ大根	3g
ノンオイル和風 ドレッシング	10g
フルーツ	
材料名	分量 (g)
バナナ	50g