

●ヨウ素制限食献立

＝青椒牛肉絲（チンジャオニューロース）＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 596kcal



タンパク質 20.8g



脂肪 16.3g



塩分 2.8g

●簡易情報

豚肉で作ると青椒肉絲です。

春雨スープとごま油の風味豊かな華風和えを添えた中華の献立です。

牛肉はたたいてから細切りにすると軟らかく仕上がります。赤と緑のピーマンを使うことで彩りも豊かに仕上がります。

＝材料・分量＝

白飯

材料名	分量（g）
御飯	160g

華風スープ

材料名	分量（g）
小松菜	20g
緑豆春雨	5g
中華スープの素	1.5g
塩	0.5g
酒	1g
水	180ml

青椒牛肉絲

材料名	分量（g）
牛もも肉	50g
竹の子	35g
ピーマン	30g
赤ピーマン	5g
もやし	25g
長ねぎ	5g
しょうが	0.5g
にんにく	0.5g
植物油	3g
しょうゆ	4g
みりん	2g
中華スープの素	1.5g
ごま油	0.5g
片栗粉	1g

キャベツの華風和え

材料名	分量 (g)
キャベツ	50g
きゅうり	10g
鶏ささ身	15g
乾燥きくらげ*	1g
酢	3g
しょうゆ	2g
砂糖	1g
ごま油	1.5g
生姜	1g

フルーツ

材料名	分量 (g)
りんご	70g