

●ヨウ素制限食献立

＝タンドリーチキン＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 604kcal



タンパク質 25g



脂肪 15.7g



塩分 3g

●簡易情報

香辛料にガラムマサラを使用し、辛味を抑えたチキンになっています。辛さはお好みで調整してください。

全身アイソトープ治療を予定している方は、ミルクゼリーに使用するジャムの原材料に「寒天」が含まれていないことをご確認ください。

＝材料・分量＝

白飯

材料名	分量（g）
御飯	160g

タンドリーチキン

材料名	分量（g）
鶏もも肉（皮無）	60g
ターメリック	0.2g
ガラムマサラ	0.15g
塩	0.2g
砂糖	0.5g
コンソメ（顆粒）	1g
プレーンヨーグルト	15g

付け合せ

材料名	分量（g）
アスパラガス	30g
ベーコン	5g
水	10g
コンソメ（顆粒）	1g
こしょう	適量
赤ピーマン	15g
黄ピーマン	7.5g
植物油	1.5g
塩	0.1g
こしょう	適量

野菜サラダ

材料名	分量（g）
カリフラワー	40g

ブロッコリー	20g
マヨネーズ	10g
ミルクゼリー	
材料名	分量 (g)
牛乳	65ml
砂糖	6g
バニラエッセンス	0.1g
ゼラチン	1.7g
苺ジャム	10g
水	5g