

## ●ヨウ素制限食献立

### ＝和風ハンバーグ＝



#### ●栄養成分（献立全体）

 食材：豆腐

<b>熱量</b>	622kcal	<b>タンパク質</b>	22.5g
<b>脂肪</b>	17.8g	<b>塩分</b>	2.7g

#### ●簡易情報

市販、もしくは外食で提供される和風ハンバーグは、昆布だし・昆布エキスを使用している可能性があります。原材料をご確認いただくか、昆布使用の有無をご確認いただき、不明の場合はお控えください。

（和風てりやきハンバーグ等、エキスの使用の可能性がございます。）

#### ＝材料・分量＝

##### 白飯

材料名	分量（g）
御飯	160g

##### 和風ハンバーグ

材料名	分量（g）
豚ひき肉	30g
鶏ひき肉	30g
玉ねぎ	25g
卵	5g
パン粉	8g
ナツメグ	適量
牛乳	8g
塩	0.5g
植物油	2g
まいたけ	20g
しいたけ	10g
えのき茸	10g
塩	0.2g
しょうゆ	4g
酒	2g
だし汁	50ml
みりん	2g
片栗粉	2g
葉ねぎ	2g

##### 金平ごぼう

材料名	分量（g）
ごぼう	30g

にんじん	20g
植物油	2g
ごま油	0.5g
しょうゆ	3g
みりん	2g
だし汁	5g
酒	2g
<b>野菜サラダ</b>	
材料名	分量 (g)
レタス	25g
赤玉ねぎ	10g
トマト	15g
フレンチドレッシング	10g
<b>漬物</b>	
材料名	分量 (g)
ゆず味噌	10g