

＝ 【8月】ドライカレーランチ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 755kcal



タバコ質 24.2g



脂肪 31.9g



塩分 3.5g

●簡易情報

夏の暑さを吹き飛ばす、スパイシーなドライカレーと、お口直しのスイーツに喉越しのいい「マンゴーとココナッツのムース」をご用意いたしました。ヨウ素（ヨード）制限中の方にも安心してお召し上がりいただけるよう、ゼリーには寒天を使用せずゼラチンで固めました。

＝ 材料・分量 ＝

ターメリックライス（160g）

| 材料名    | 分量（g） |
|--------|-------|
| 米      | 80g   |
| ターメリック | 0.3g  |

ドライカレー

| 材料名      | 分量（g） |
|----------|-------|
| 豚ひき肉     | 50g   |
| 玉ねぎ      | 30g   |
| にんじん     | 10g   |
| しょうが     | 0.5g  |
| にんにく     | 0.5g  |
| 植物油      | 1g    |
| カレー粉     | 2g    |
| 塩        | 0.2g  |
| コンソメ（顆粒） | 1.5g  |
| トマトケチャップ | 5g    |
| ウスターソース  | 2g    |
| バーモントカレー | 3g    |
| ジャワカレー   | 3g    |
| 水        | 40ml  |

夏野菜（添え）

| 材料名  | 分量（g） |
|------|-------|
| なす   | 10g   |
| 植物油  | 5g    |
| 塩    | 0.1g  |
| ピーマン | 10g   |
| 植物油  | 1g    |

|       |            |
|-------|------------|
| 塩     | 0.1g       |
| 赤ピーマン | 10g        |
| 植物油   | 1g         |
| 塩     | 0.1g       |
| 卵     | 25g(1/2 個) |

### コンソメスープ

| 材料名       | 分量 (g) |
|-----------|--------|
| アスパラガス    | 10g    |
| にんじん      | 5g     |
| コンソメ (顆粒) | 1.4g   |
| 塩         | 0.3g   |
| こしょう      | 適量     |
| 水         | 120ml  |

### フレンチサラダ

| 材料名             | 分量 (g) |
|-----------------|--------|
| ヤングコーン          | 10g    |
| きゅうり            | 10g    |
| トマト             | 20g    |
| レタス             | 15g    |
| ノンオイルフレンチドレッシング | 10g    |

### マンゴーとココナッツのムース

| 材料名      | 分量 (g) |
|----------|--------|
| マンゴー     | 30g    |
| 牛乳       | 15g    |
| 砂糖       | 2g     |
| ゼラチン     | 1.6g   |
| 水        | 5g     |
| ココナッツミルク | 20ml   |
| 生クリーム    | 15g    |
| 砂糖       | 3g     |
| ゼラチン     | 1.8g   |
| 水        | 5g     |
| ミント      | 1g     |