

＝【7月】夏野菜たっぷりのそうめんランチ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量 567kcal



タンパク質 28.9g



脂肪 11.1g



塩分 4.7g

●簡易情報

冷たいそうめんと夏野菜をたくさん使用した、季節の献立です。

ヨウ素制限中の方は、魚は1日1食までです。太刀魚をお召し上がりの際は、他の食事では魚介類の摂取は避けてください。

ヨウ素制限（大量）中の方は、えびが禁止食材ですので摂取をお控えください。

ヨウ素制限中の方も召上れるよう、デザートのにじりゼリーは寒天ではなく、ゼラチンを使用しました。

＝材料・分量＝

サマーそうめん

材料名	分量（g）
ひやむぎ（乾）	70g
トマト	20g
オクラ	10g

<肉味噌>

にんにく	0.5g
生姜	0.5g
豚ひき肉	20g
長ねぎ	5g
水	20g
砂糖	2g
合わせ味噌	2g
赤味噌	2g
片栗粉	1g

<かけ汁>

しょうゆ	6g
みりん	6g
だし汁	90ml

太刀魚と夏野菜のオニオンソース

材料名	分量（g）
太刀魚	60g
塩	0.5g
こしょう	適量
バター	2g
茄子	20g
赤ピーマン	10g

黄ピーマン	10g
いんげん	10g
<オニオンソース>	
オリーブ油	3g
玉ねぎ	30g
バジル	0.5g
塩	0.5g
しょうゆ	5g
みりん	3g
こしょう	適量
ゴーヤとみょうがのサラダ	
材料名	分量 (g)
にがうり	10g
みょうが	3g
もやし	30g
しそ(葉)	3g
えび	10g
ノンオイル 青しそドレッシング	10g
冬瓜とモロヘイヤの翡翠煮	
材料名	分量 (g)
冬瓜	60g
モロヘイヤ	30g
ゆず	0.2g
しょうゆ	3g
みりん	1g
だし汁	30ml
片栗粉	1g
ハイビスカスゼリー	
材料名	分量 (g)
紅茶浸出液 (ローズヒップティー)	70ml
砂糖	7g
レモン(果汁)	3g

ゼラチン	1.7g
ブルーベリー	10g
ラズベリー	10g
ミント	0.5g