

＝ 【7月】セタそうめんランチ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 609kcal



タンパク質 24.6g



脂肪 14.0g



塩分 3.7g

●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。そうめんは、星空をイメージした盛り付けに仕上げました。

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 ＝

セタそうめん

材料名	分量（g）
ひやむぎ（乾）	70g
きゅうり	20g
トマト	10g
人参	10g
卵	10g
植物油	1g

<かけ汁>

しょうゆ	8g
みりん	8g
だし汁	120ml

夏野菜の揚げ煮

材料名	分量（g）
鶏もも肉	40g
生姜	0.5g
にんにく	0.3g
酒	1g
片栗粉	3g
植物油（揚げ油）	5g
なす	20g
植物油（揚げ油）	3g
冬瓜	20g
オクラ	10g
ごま油	1g
しょうゆ	5g
砂糖	2g

酢	2g
だし汁	40ml
南瓜の海老あんかけ	
材料名	分量 (g)
かぼちゃ	60g
むきえび	10g
中華スープの素	0.5g
塩	0.3g
水	30ml
片栗粉	0.8g
えだまめ	3g
ゴーヤともやしの和え物	
材料名	分量 (g)
ゴーヤ	20g
もやし	40g
ポン酢	8g
夏色ゼリー	
材料名	分量 (g)
カルピス	20ml
水	40ml
粉ゼラチン	1.6g
ブルーハワイ	9.8g
水	20ml
粉ゼラチン	1g
黄桃(缶詰)	10g