

＝【12月】＝ クリスマスランチ☆



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



670kcal



23.3g



20.4g



3.6g

●簡易情報

クリスマスにぴったりのローストチキンをメインとしたお食事をご用意いたしました。

注1) 乳製品は1日の制限量があるのでご注意ください。

注2) 調味料は原材料をご確認ください。

＝ 材料・分量 ＝

コーンピラフ

材料名	分量 (g)
白飯	160g
コーン缶	15g
酒	4g
濃口しょうゆ	1.6g
塩	少々
バター	2.6g
パセリ(乾)	適量

クリスマススープ

材料名	分量 (g)
ベーコン	3g
にんじん	10g
ロマネスコ	10g
コンソメ	1.4g
塩	少々
こしょう	適量
水	120ml

ローストチキン

材料名	分量 (g)
鶏もも肉(皮なし)	60g
濃口しょうゆ	4.5g
酒	2.25g
はちみつ	2.1g
みりん	1.9g
砂糖	少々
おろししょうが	少々

おろしにんにく	少々
こしょう	適量
植物油	1g
ローズマリー	適量
付け合わせ	
ベビーリーフ	20g
黄ピーマン	5g
ハオムルツド レツツグ	3g
芽キャベツのコロコロサラダ	
材料名	分量 (g)
芽キャベツ	40g
にんじん	20g
ミニトマト	20g
オリーブ油	6g
バルサミコ酢	3g
塩	少々
ショートケーキ	
材料名	分量 (g)
ショートケーキ	30g
アラザン	少々
いちご	15g
ホイップクリーム	5g
チョコスプレー	適量