

＝【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) この献立は乳製品を含みますので、ヨウ素制限のある方は、摂取量にご注意ください。

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 |
| ハオイルソド レッソグ | 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 |