

＝【1月】＝ 中華三味ランチ



●栄養成分（献立全体）

| | | |
|--|--------|---------|
| | 食材：魚介類 | |
| | 熱量 | 637kcal |
| | タンパク質 | 33.2g |
| | 脂肪 | 8.2g |
| | 塩分 | 5.2g |

●簡易情報

ボリューム満点の中華献立をご用意致しました。

注1) 魚介類・乳製品は1日1回までの制限です。
 注2) 調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

＝ 材料・分量 ＝

蟹あんかけチャーハン

| 材料名 | 分量 (g) |
|----------|--------|
| 白飯 | 160g |
| 水 | 120ml |
| チャーシュー | 15g |
| 椎茸 | 10g |
| 長ねぎ | 10g |
| 玉ねぎ | 10g |
| こいくちしょうゆ | 1g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 適量 |
| グリーンピース | 3g |

蟹あんかけ

| | |
|----------|-------|
| ずわいがに | 50g |
| こいくちしょうゆ | 5g |
| 中華スープの素 | 3g |
| 片栗粉 | 10g |
| 水 | 100ml |

野菜たっぷり中華スープ

| 材料名 | 分量 (g) |
|---------|--------|
| もやし | 5g |
| にんじん | 5g |
| 長ねぎ | 5g |
| 白菜 | 5g |
| 玉ねぎ | 5g |
| 中華スープの素 | 1.3g |
| 塩 | 少々 |

| | |
|-----|-------|
| 酒 | 少々 |
| ごま油 | 1g |
| 水 | 120ml |

蓮根と海老のチリソース炒め

| 材料名 | 分量 (g) |
|----------|--------|
| れんこん | 50g |
| むきえび | 20g |
| 長ねぎ | 7.5g |
| おろししょうが | 少々 |
| おろしにんにく | 少々 |
| 豆板醤 | 適量 |
| ケチャップ | 6g |
| 酒 | 2g |
| 砂糖 | 少々 |
| こいくちしょうゆ | 1g |
| 塩 | 少々 |
| 中華スープの素 | 少々 |
| 水 | 20ml |
| 片栗粉 | 1g |

棒々鶏サラダ

| 材料名 | 分量 (g) |
|-----------|--------|
| レタス | 40g |
| きゅうり | 20g |
| 鶏ささみ肉 | 20g |
| 棒々鶏ドレッシング | 10g |

マンゴー&杏仁プリン

| 材料名 | 分量 (g) |
|----------|--------|
| 牛乳 | 20ml |
| アーモンドオイル | 少々 |
| 水 | 20ml |
| 粉ゼラチン | 1.2g |
| 砂糖 | 5g |
| マンゴー | 30g |
| 粉ゼラチン | 0.9g |

| | |
|-------|----|
| 生クリーム | 5g |
| ミント | 適量 |