

＝【1月】＝ 中華三味ランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：魚介類



637kcal



33.2g



8.2g



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) この献立には魚介類・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