

= 【2月】 = 節分御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



725kcal



25.1g



g



g

●簡易情報

ヨウ素制限のある方は、海苔などの禁止食材を使用しないちらし寿司をご用意いたしました。

注1) 市販品のうなぎの蒲焼きや厚焼き玉子・桜でんぶは、昆布エキスや着色料などを含む場合がありますので、ヨウ素制限のある方は原材料をご確認ください。

注2) この献立は魚を含みますので、ヨウ素制限のある方は摂取量（種類）にご注意ください。

= 材料・分量 =

恵方巻き

材料名	分量 (g)
御飯	120g
寿司酢) 酢	8g
寿司酢) 砂糖	2g
寿司酢) 塩	0.2g
焼き海苔	適量
うなぎ(蒲焼き)	10g
厚焼き玉子	10g
きゅうり	7g
人参	7g
桜でんぶ	1g
醤油	3g

えびアボカド巻き

材料名	分量 (g)
御飯	55g
寿司酢) 酢	4g
寿司酢) 砂糖	1g
寿司酢) 塩	0.1g
焼き海苔	適量
えび	3g
アボカド	4g
マヨネーズ	3g
サラダ菜	適量

清まし汁

材料名	分量 (g)
手まり麩	0.5g

みつば	5g
ゆず（皮）	0.5g
しょうゆ	0.8g
塩	0.5g
だし汁	150ml

### ぶり大根

材料名	分量（g）
ぶり	40g
大根	40g
しょうが	1g
砂糖	4g
しょうゆ	7g
みりん	2g
酒	4g
だし汁	50ml
片栗粉	0.3g
しょうが	2g
絹さや	5g

### きのこの金平

材料名	分量（g）
しめじ	15g
えのき茸	15g
白こんにゃく	15g
ゴマ油	少々
しょうゆ	4g
みりん	1g
酒	1g

### 菜の花のおひたし

材料名	分量（g）
菜の花	20g
人参	10g
菊（花びら）	1g
しょうゆ	2g
だし汁	1g

かつおぶし	少々
<b>でんでん太鼓</b>	
材料名	分量 (g)
小麦粉	10g
つぶあん	10g
無塩バター	3g
小麦粉	10g
無塩バター	3g
砂糖	3g
<b>でんでん太鼓</b>	
材料名	分量 (g)
節分豆	3g