

＝【3月】＝ ひな祭り御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 709kcal



タンパク質 29.0g



脂肪 15.9g



塩分 4.4g

●簡易情報

市販のババロアの素には寒天を使用した物もありますので、ヨウ素制限ある方は原材料をご確認ください。

この献立は牛乳を含みますので、ヨウ素制限のある方は摂取量にご注意ください。

＝ 材料・分量 ＝

牛肉ちらし寿司

材料名	分量 (g)
御飯	160g
酢	13.5g
砂糖	3.5g
塩	1.7g
＜錦糸卵＞	
卵	15g
塩	0.1g
植物油	0.5g
＜酢飯の具＞	
椎茸（乾燥）	1g
れんこん	12g
砂糖	2g
しょうゆ	2g
だし汁	20ml
＜牛肉甘辛煮＞	
牛肩ロース肉	50g
酒	3g
砂糖	1.6
しょうゆ	3g
＜添え野菜＞	
絹さや	3g
人参	20g
清まし汁	
材料名	分量 (g)
うど	10g

生麩	5g
しょうゆ	0.8g
塩	0.5g
だし汁	150ml
<b>筍とふきの煮物</b>	
材料名	分量 (g)
たけのこ	50g
ふき	20g
しょうゆ	4g
砂糖	1g
みりん	3g
だし汁	50ml
<b>菜の花のぬた</b>	
材料名	分量 (g)
菜の花	30g
えび	20g
砂糖	2g
酢	2g
しょうゆ	1g
西京味噌	6g
<b>3色ババロア</b>	
材料名	分量 (g)
ババロアの素 (イチゴ)	適量
ババロアの素 (バニラ)	適量
ババロアの素 (抹茶)	適量
牛乳	各 15ml
水	各 5ml
金箔	適量