

＝【5月】＝ 鹿児島県郷土料理ランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



646 kcal



28.3 g



10.7g



3.2 g

●簡易情報

鹿児島県の郷土料理です。

- 注1) ヨウ素制限のある方は海苔（鶏飯）とさつまあげ（さつまいもの金平）は禁止食材です。
- 注2) 市販のパパロアの素には寒天を使用したものもありますので、ヨウ素制限のある方は、原材料をご確認ください。
- 注3) 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4) さくらんぼ（缶詰）は赤色着色料を含みますので Ablation・アイソトープ大量治療の方はお控えください。

＝ 材料・分量 ＝

鶏飯

材料名	分量（g）
白飯	160 g
鶏むね(皮なし)	40 g
椎茸	20 g
にんじん	10 g
卵	20 g
塩	0.2 g
サラダ油	1 g
絹さや	5 g
桜漬	5 g
白胡麻	1 g
海苔	0.5 g
鶏がらスープの素	3 g
水	120ml

さつま芋の金平

材料名	分量（g）
さつま芋	50 g
さつま揚げ	10 g
しょうゆ	3 g
みりん	2 g
酒	1 g
砂糖	0.5 g

そら豆の白和え

材料名	分量（g）
木綿豆腐	50 g
そら豆	10 g

にんじん	5 g
しょうゆ	2 g
塩	0.2 g
砂糖	1 g
かつおだし	0.5 g
しろくまゼリー	
材料名	分量 (g)
ババロアの素 (バニラ)	適量
牛乳	40ml
水	20ml
黄桃缶	5 g
パイナップル缶	5 g
みかん缶	5 g
さくらんぼ	3 g
茹であずき	1 g