

## ●ヨウ素制限食献立

### ＝冷やし中華＝



#### ●栄養成分（献立全体）

食材：その他

**熱量** 620kcal **タンパク質** 24.8g

**脂肪** 18.4g **塩分** 5g

#### ●簡易情報

ヨウ素制限食の夏献立です。

市販の冷やし中華のタレには「昆布だし」を使用しているものもございますので原材料をご確認ください。

#### ＝材料・分量＝

##### 冷やし中華

材料名	分量（g）
中華麺（ゆで）	200g
ごま油	2g
鶏ささ身	20g
酒	2g
塩	0.1g
卵	15g
植物油	1g
きゅうり	20g
トマト	20g
ごま油	3g
酢	8.5g
しょうゆ	12.5g
砂糖	3.5g
中華スープの素	0.5g
水	35ml
練り辛子	適量

##### シューマイ

材料名	分量（g）
錦糸五目焼売	2個（60g）
しょうゆ	1パック（3g）

##### 青梗菜の中華炒め

材料名	分量（g）
青梗菜	60g
にんじん	10g
玉ねぎ	20g

植物油	2g
中華スープの素	1.5g
塩	0.2g
しょうゆ	1g
フルーツ	
材料名	分量 (g)
すいか	80g