

＝揚げ出し豆腐＝



●栄養成分（献立全体）



食材：豆腐

| | | | |
|----|---------|-------|------|
| 熱量 | 574kcal | タンパク質 | 15g |
| 脂肪 | 13.4g | 塩分 | 1.6g |

●簡易情報

表面に片栗粉をまぶし、カラッと仕上げました。
 だし汁は昆布を使用していないものをご使用ください。
 市販品の漬物は、原材料に海藻由来・海藻（昆布・昆布エキス等）を含まないものをお選びください。（ぬか漬
 けを購入する際はぬか床に昆布を使用していないがご
 確認ください。原材料が不明の場合はお控えください。）

＝材料・分量＝

ゆかり御飯

| 材料名 | 分量（g） |
|-----|-------|
| 御飯 | 160g |
| ゆかり | 1g |

揚げ出し豆腐

| 材料名 | 分量（g） |
|------|-------|
| 木綿豆腐 | 100g |
| 片栗粉 | 2g |
| 植物油 | 6g |
| 茄子 | 20g |
| オクラ | 6g |
| かぼちゃ | 20g |
| にんじん | 10g |
| 酒 | 3g |
| しょうゆ | 7g |
| みりん | 7g |
| だし汁 | 130ml |

青菜の胡麻味噌かけ

| 材料名 | 分量（g） |
|------|-------|
| 青梗菜 | 40g |
| しめじ | 10g |
| にんじん | 20g |
| 練り胡麻 | 3g |
| 味噌 | 3g |
| 砂糖 | 2g |
| 酒 | 1g |
| みりん | 1g |

きゅうりの漬物

| 材料名 | 分量 (g) |
|---------|--------|
| きゅうりの漬物 | 15g |

フルーツ

| 材料名 | 分量 (g) |
|-----|--------|
| りんご | 70g |