

●ヨウ素制限食献立

＝ぎせい豆腐＝



●栄養成分（献立全体）



食材：豆腐



熱量 552kcal



タンパク質 20.1g



脂肪 13.3g



塩分 3.7g

●簡易情報

崩した豆腐を元の形に戻すことから「擬製（ぎせい）豆腐」と呼ばれます。

市販品の擬製豆腐には刻み昆布や昆布だしが、市販の梅干には昆布を使用しているものがあるため、ご購入の際はお気をつけください。

全身アイソトープ治療の予定がある方は、かにフレークは禁止食材のため、ご使用はお控えください。

＝材料・分量＝

白飯

| 材料名 | 分量（g） |
|-----|-------|
| 御飯 | 160g |

ぎせい豆腐

| 材料名 | 分量（g） |
|-------|-------|
| 木綿豆腐 | 120g |
| にんじん | 10g |
| 干しいたけ | 2g |
| いんげん | 15g |
| 塩 | 0.7g |
| しょうゆ | 6g |
| 砂糖 | 3g |
| 卵 | 4g |
| 植物油 | 3g |

大根のかにあんかけ

| 材料名 | 分量（g） |
|--------|-------|
| 大根 | 70g |
| しょうゆ | 2g |
| みりん | 1g |
| だし汁 | 20ml |
| かにフレーク | 10g |
| 酒 | 1g |
| 塩 | 0.2g |
| しょうゆ | 3g |
| だし汁 | 40ml |
| 片栗粉 | 1g |
| 葉ねぎ | 1g |

梅干し

| 材料名 | 分量 (g) |
|------|---------|
| 低塩梅干 | 1個 (6g) |

付け合せ

| 材料名 | 分量 (g) |
|---------|--------|
| パインアップル | 80g |