

## ●ヨウ素制限食献立

### ＝豆腐のソテーきのこソースかけ＝



#### ●栄養成分（献立全体）

 食材：豆腐

 熱量 604kcal  タンパク質 20.6g

 脂肪 11.8g  塩分 3.3g

#### ●簡易情報

3種類のきのこを炒め、バターソースで香りよく仕上げます。

揚げた豆腐にコクのあるバターソースでボリュームのある主菜です。

#### ＝材料・分量＝

##### 白飯

材料名	分量（g）
御飯	160g

##### 味噌汁

材料名	分量（g）
春菊	20g
庄内麩	1g
味噌	8g
だし汁	180ml

##### 付け合せ

材料名	分量（g）
木綿豆腐	100g
小麦粉	2g
植物油	2.5g
しいたけ	15g
まいたけ	15g
えのき茸	15g
長ねぎ	10g
バター	1g
コンソメ（顆粒）	1.2g
しょうゆ	5g
砂糖	2g
酒	3g
水	30ml
片栗粉	3g

##### かぼちゃのそぼろあんかけ

材料名	分量（g）
-----	-------

かぼちゃ	50g
鶏ひき肉	15g
植物油	1g
砂糖	3g
しょうゆ	5g
だし汁	30ml
片栗粉	3g
グリーンピース	5g
フルーツ	
材料名	分量 (g)
パインアップル	70g