

＝揚げ豆腐のあんかけ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：豆腐



熱量 522kcal



タンパク質 14.6g



脂肪 11.0g



塩分 2.5g

●簡易情報

とろりとした野菜のあんかけを揚げ豆腐にかけた和風の献立をご用意いたしました。

だし汁には昆布だし以外のものをお選びください。

調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

＝材料・分量＝

白飯

材料名	分量（g）
御飯	160g

花麩のみぞれ汁

材料名	分量（g）
花麩	1g
だし汁	150ml
うすくちしょうゆ	4.8g
塩	0.2g
大根	24g
葉ねぎ	3g

揚げ豆腐のあんかけ

材料名	分量（g）
絹ごし豆腐	100g
小麦粉	5g
植物油	7g
玉ねぎ	30g
絹さや	10g
にんじん	10g
おろししょうが	0.5g
オイスターソース	3g
しょうゆ	3g
中華スープの素	0.5g
水	50ml
酒	2g
片栗粉	2.5g

ほうれん草のシソ風味和え

材料名	分量 (g)
ほうれん草	50g
にんじん	10g
しその葉	0.5g
しょうゆ	3g
だし汁	5g
フルーツ	
材料名	分量 (g)
パイナップル	70g