

＝【2025年1月】＝ぶり大根といなり寿司のお弁当



●栄養成分（献立全体）

食材：魚・豆腐

熱量	789 kcal	タンパク質	31.1 g
脂肪	23.8 g	塩分	3.3 g

●簡易情報

旬の魚や果物を使用した和風御膳をご用意しました。

【ヨウ素制限中の方】

市販の味付き揚げやすし酢は、昆布だしを使用している可能性がありますので原材料をご確認の上購入することをお勧めします。

＝ 材料・分量 ＝

いなり寿司

材料名	分量 (g)
白飯	150 g
酢	10.5 g
砂糖	2.8 g
塩	0.35 g
いり胡麻	0.3 g
<煮油揚げ>	
油揚げ	1.5 枚
だし汁	40ml
しょうゆ	2.5g
砂糖	5g
<具材>	
人参	5g
砂糖	1.3g
だし汁	10g
れんこん	5g
酢	1.5g
砂糖	0.75g
塩	0.1g
絹さや	3g
赤だし汁	
材料名	分量 (g)
玉ねぎ	10g
葉ねぎ	5g
赤だし味噌	4.5g
だし汁	90ml

かつおだし (顆粒)	0.1g
ぶり大根	
材料名	分量 (g)
ぶり	60g
酒	1.5g
大根	45g
だし汁	60ml
砂糖	5g
しょうゆ	10g
みりん	10g
生姜	3g
きのこのガーリックソテー	
材料名	分量 (g)
まいたけ	25g
エリンギ	25g
しめじ	10g
オリーブ油	1g
にんにく	0.2g
酒	0.32g
しょうゆ	0.32g
塩	0.2g
こしょう (白)	0.01g
乾燥パセリ	0.1g
春菊のピーナッツ和え	
材料名	分量 (g)
春菊	50g
人参	10g
砂糖	1.5g
しょうゆ	3g
だし汁	10g
ピーナッツ (粉)	5g
ゆずかりんゼリー	
材料名	分量 (g)

ゆずかりん果汁	15g
水	45ml
ゼラチン	1.6g
ゆずジャム	15g
水	3g
イタリパ ^o セリ	0.5g