

本日の献立

- ★ 中華風おこわ
- ★ 中華風くるみ和え
- ★ ぶりのチリソース
- ★ さっぱり梅のグラニテ



中華風おこわ

【材料】(1人分)

精白米	40g
もち米	40g
干しシイタケの戻し汁	90g



干しシイタケ	2g	日本酒	3g
たけのこ水煮	20g	みりん	3g
ミックスベジタブル	30g	こいくちしょうゆ	2g
長ネギ	10g	中華スープの素(顆粒)	2g
おろし生姜	1g	オイスターソース	2g
ごま油	3g		

中華風くるみ和え

【材料】（1人分）

もやし 65g

赤ピーマン 10g

小松菜 15g

鶏ささみ 10g

日本酒 2g

あわせ味噌 5g

みりん 8g

ごま油 1g

くるみ 3g



ﾌﾞﾘのﾁﾛｰｽﾞ

【材料】(1人分)

ﾌﾞﾘ 50g

日本酒 10g

サラダ油 5g

片栗粉 10g

サニーレタス 3g

長ネギ 10g

サラダ油 5g

トウバンジャン 1g

おろしにんにく 0.5g

おろし生姜 1g

ケチャップ 8g

中華スープの素(顆粒) 1.5g

砂糖 4g

片栗粉 3g

水 50g



さっぱり苺のグラニテ

【材料】(1人分)

いちごジャム	10g
レモン汁	2g
ゼラチン	0.5g
水	50g



グラニテとは
フランス語で
「**口直しのシャーベット**」
という意味です。

栄養価



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
中華風おこわ	317	6.5	239	121	0.8
フリのチリソース	305	11.0	269	78	0.7
中華風くるみ和え	87	5.1	126	62	0.3
さっぱり苺のグラニテ	29	0.5	9	2	0.0
合計	738	23.1	643	263	1.8