

●ヨウ素制限献立

＝鶏肉の冷部煮（郷土料理）＝



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 483kcal



タンパク質 20.8g



脂肪 3.2g



塩分 1.8g

●簡易情報

石川県金沢の郷土料理です。

付け合せの野菜は季節の野菜やお好みで変更してください。

デザートはゼリーは寒天を使用せず、ゼラチンで固めておりますので、放射性ヨウ素内用療法（Ablation・アイソトープ（RI）大量治療）の方もお召し上がりいただけます。

＝材料・分量＝

白飯

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

鶏肉の冷部煮

| 材料名 | 分量（g） |
|-----------|-------|
| 鶏もも肉（皮なし） | 60g |
| 小麦粉 | 3g |
| にんじん | 20g |
| かぶ | 40g |
| 小松菜 | 20g |
| 里芋 | 25g |
| しょうゆ | 6g |
| 砂糖 | 2g |
| みりん | 1g |
| 酒 | 1g |
| だし汁 | 40ml |

きのこの柚香和え

| 材料名 | 分量（g） |
|------|-------|
| しめじ | 20g |
| しいたけ | 10g |
| えのき茸 | 20g |
| 三つ葉 | 5g |
| しょうゆ | 0.3g |
| 酢 | 2.5g |
| 砂糖 | 3.5g |
| みりん | 0.2g |
| だし汁 | 0.4g |

| 漬物 | |
|-------------|--------|
| 材料名 | 分量 (g) |
| 茄子の塩漬け | 15g |
| グレープゼリー | |
| 材料名 | 分量 (g) |
| 濃縮果汁 (グレープ) | 12g |
| 砂糖 | 2g |
| ゼラチン | 1.3g |
| 水 | 45ml |
| 白桃 (缶詰) | 10g |
| 黄桃 (缶詰) | 10g |