

材料	桜えびごはん	メバルのバター醤油焼き	ソース	竹の子とえびのすり身蒸し和風あんかけ	アスパラと湯葉のごまソースかけ	鶏とトマトのスープ
	精白米 66g 桜えび 5g 塩 0.1g グリーンピース 5g 塩 0.1g 昆布だし 0.2g	メバル 60g 塩 0.1g こしょう（白） 0.1g 薄力粉 1g 無塩バター 2g 濃口しょうゆ 1g 冷凍イタリアン野菜ミックス 50g	赤ピーマン 15g 玉ねぎ 4g パプリカ粉 0.1g マヨネーズ 4g 塩 0.2g こしょう（白） 0.1g サラダ油 3g 片栗粉 1g	むきえび 25g 卵白 4g 塩 0.1g こしょう（白） 0.05g おろししょうが 0.5g 片栗粉 0.2g 竹の子 30g 減塩和風だし 0.1g 水 50g ◇顆粒かつおだし 0.1g ◇上白糖 1g ◇薄口しょうゆ 3g ◇料理酒 1g ◇減塩和風だし 0.1g ◇水 100g ◇片栗粉 4g 三つ葉 0.3g	アスパラガス 50g 乾燥ゆば 2g ◇白ねりごま 4g ◇上白糖 1.5g ◇穀物酢 1g ◇濃口しょうゆ 3g ◇長ねぎ 3g ◇おろししょうが 1g	鶏もも 30g 濃口しょうゆ 1g トマト 20g セロリー 5g 白ネギ 2g 土生姜 1g 中華風だし 0.4g オイスターソース 1g 紹興酒 3g 塩 0.1g 上白糖 0.2g こしょう（白） 0.1g 水 150g
作り方	炊飯器に材料、調味料を入れ炊飯する	メバルをオーブンで焼き、ソースをかける。 ソースは表記の材料をミキサーで混ぜ、片栗粉でとろみをつける		えびと卵白、塩、こしょう、おろししょうが、片栗粉をいれ、ミキサーで攪拌。その後丸めて蒸す。筍は別添えて加熱。◇の調味料で作成した和風あんをかけて完成。	アスパラと乾燥湯葉をボイルし、◇のソースをかける	鶏ももをカットし、醤油をまぶして焼く。くし切りのトマト、1cm角にカットしたセロリ・白ねぎ・生姜、スープを器に入れ40分蒸す。
一食あたりの食材料費	383円					
1人分の栄養価	エネルギー 535kcal、 蛋白質 20.7g、 脂質 13.9g、 炭水化物 73.4g、 食物繊維 3.9g、 塩分 2.4g					

