

材料・作り方	カラスカレイの中華風焼き	茶碗蒸し銀あんかけ	三食ナムル	ぶどうゼリー
	カラスカレイ80gを醤油 5 g砂糖2.5gに漬け、小麦粉をまぶし油をひいて焼く。 その際、漬けたれとごま油をかけて焼く。 千切りにした白葱10g青葱3gをトッピングし、蒸したじゃがいも15g人参15g南瓜15gアスパラガス20gブロッコリー15gを添える。	卵30gにだし汁90gを加え、リッキー1g淡口1gで味付けし、むきえびを卵液に入れて蒸す。 トッピング用のむきえびとホタテは茹でておく。 だし汁20g淡口1.5gみりん1.5gパウミ－0.5gおろし生姜1gネオハイトロミール0.3gであんを作り茶碗蒸しにかける。 むきえびとホタテ、茹でた三つ葉、1cm角に切った板のりをトッピングする。	もやし40g小松菜10g人参10gは茹でて水気を絞り、丸鶏がらスープの素0.6g醤油0.8gおろしにんにく0.3gごま油1.5g白炒り胡麻1gを合わせたものと和える。	巨峰20gは皮を剥いておく。 水50g砂糖15gレモン汁1gアガー1.2gを合わせて火にかける。 容器に巨峰を入れ、火にかけたものを流し入れて冷やし固める。
一食あたりの食材料費	398.87円			
1人分の栄養価	エネルギー672kcal、 蛋白質28.2g、 脂質17.9g、 炭水化物96.9g、 食物繊維5.7g、 塩分2.7g			

