

ひなまつり 行事食



メニュー

- ・ちらし寿司
- ・赤魚のガーリックステーキ
添え 焼きアスパラ
- ・カリフラワーのおかか和え
- ・高菜の煮浸し
- ・桜餅風デザート 🏮🌸🏮🌸

酢飯は糖分も塩分も入り、食欲が増すのでたくさん食べてしまいがちです。

そんなときは、野菜が中心の具たくさんのちらし寿司をお勧めします。

今回は、人参で酢飯をピンクに見えるようにして、香りと味のアクセントに、ゴマ・青じそ・椎茸を入れました。

主食に塩分が増える為、カリフラワーや高菜の味付けを薄めに仕上げ、メリハリをつけた献立にしています。



エネルギー：577kcal、
たんぱく質：22.7g、脂質：10.2g、
炭水化物：95.5g、塩分：2.2g

