



< 掲載献立使用量 (1食分) >

料理名	材料	重量(g)
菜の花洋風混ぜご飯	精白米	150
	菜の花	25
	コンソメ	1
	コーン	8
	ベーコン	15
	マヨネーズ	5
	砂糖	1
	たらのアクアパッツア	たら切身 60G
殻付きあさり		20
塩・こしょう		0.3
にんにく		5
白ワイン		50
ハーフポテトM		50
オリーブオイル		5
ミニトマト (5個)		100
すまし汁	筍	30
	京花ふ	3
	しょうゆ	1.5
	塩	0.6
	水	150
	だしの素	0.5
ミモザサラダ	ブロッコリー (冷凍)	50
	ベビーリーフ	15
	焼きたまごそぼろ	25
		30
ミルクプリン	ノンオイルドレッシング	10
	牛乳	60
	練乳	4
	ゼラチン	1
	砂糖	4
	黄桃缶	10
	あわせるゼリー マスカット	20
	あわせるゼリー ピーチ	20