



< 掲載献立使用量 (1食分) >

料理名	材料	重量(g)
カーネーション いなり寿司	ごはん (60g × 2個)	120g
	【A】 ポッカレモン果汁	10g
	【A】 砂糖	5g
	【A】 塩	0.1g
	味付き油揚げ20g × 2枚	40g
	錦糸卵 (乾燥)	5g
	サーモントラウト 鮭とろ	15g
	むきえび	6g
	アボガドベルデ	6g
若鶏もも炭火焼	やわらか若鶏もも炭火焼	54g
	冷凍ほうれん草カット	15g
	めんつゆ (2倍濃縮)	1g
銀あんかけ茶碗蒸し	茶碗蒸しの素No.2	45g
	水	90g
	かにかま	5g
	コーン缶	10g
	ヒガシマル 銀あん	15g
湯葉と昆布の彩り和え	便利な湯葉と昆布の彩り和え	30g
	きゅうり	20g
	塩	0.2g
完熟マンゴープリン	完熟マンゴープリン	60g
	ホイップ	6g
	ミックスベリー	15g
	ミント	0.5g