



夏祭り弁当



メニュー

単価 410円

●シーフードパエリア

精白米	60g
シーフードミックス	30g
マッシュルーム缶	5g
チキンコンソメ	0.5g
ホールトマト	20g
バター	3g
錦糸卵	30g
冷) 絹さや	5g

●煮物

花形人参	7g
冷) 冬瓜	20g
がんもどき10g	1個
ふき水煮	10g
砂糖	1g
醤油	3g
みりん風調味料	1g
料理酒	2g

●たれ付肉団子

ミートボール	30g
白いりごま	0.1g
サニーレタス	8g

●サーモンタルタルフライ

ミサモタルタルフライ40g	1/2個
---------------	------

●ハニーマスタードチキン

鶏もも皮なし(15)	2切
はちみつ	0.5g
粒マスタード	1g
醤油	1g
料理酒	1g
サラダ油	1g
レモン	10g
ミニトマト	1個
花ちらしれんこん	4g

●スパゲティ

乾) スパゲティ	15g
キャベツ	20g
玉葱	30g
人参	10g
ツナ缶	10g
食塩	0.2g
ブラックペッパー	0.1g
オリーブオイル	2g

●南瓜サラダ

南瓜	45g
ダイスチーズ	8g
MIXバザル	10g
リーフレタス	2g
マヨネーズ	5g
食塩	0.1g
こしょう	0.1g

●煮豆

白花煮豆	15g
------	-----

●夏野菜のマリネ

赤ピーマン	5g
黄ピーマン	5g
大根	5g
胡瓜	5g
酢	4g
水	2g
砂糖	2g
食塩	0.2g

●清し汁

花麩	0.5g
切りみつ葉	2g
醤油	1g
食塩	0.5g
だし昆布	0.1g
かつおだしの素	0.1g