

施設名	〇〇病院	担当者氏名	
-----	------	-------	--

※ジャンル：主食・主菜・副菜・その他、デザートに〇、岩手の郷土食の場合は郷土食の欄に〇をつける。

ジャンル	<input type="checkbox"/> 主食	<input type="checkbox"/> 主菜	<input type="checkbox"/> 副菜	<input type="checkbox"/> その他（汁物・ドリンク）	<input type="checkbox"/> デザート	<input type="checkbox"/> 岩手の郷土食
メニュー名	たまご雑炊					
材料 (1人分)	材料	分量	材料	分量	備考	
	ご飯（茶碗軽く1杯）	100 g				
	たまごスープの素	1袋				
	湯	160 g				
	きざみ葱	適量				
作り方	1. 鍋に湯とご飯を入れ、中火で煮立てる 2. たまごスープの素を1に入れ、弱火で5分ほど煮る 3. 器に盛り、きざみねぎを散らす					
栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	
	198	4.4	1.6	39.7	0.7	
コメント	卵スープの素を常備しておくことで、いつでも手軽に作れます。また、スープのうま味でおいしく仕上がります。卵スープは減塩タイプがおすすめです。					
写真添付						