

[小松菜給食献立]

< 小松菜のあんかけ焼きそば >



栄養価 (1人分)	
エネルギー	418.0 kcal
たんぱく質	17.2 g
脂質	12.0 g
カルシウム	69.0 mg
食塩相当量	2.0 g



食材料	1人分量(g)	作り方
中華麺	165.00	①豚こま肉は酒(B)で下味をつける。
サラダ油(A)	2.00	②きくらげはもどしておく。
酒(A)	1.30	③しょうがはすりおろし、たまねぎは
塩(A)	0.25	スライス、にんじん・たけのこは短冊切り、
こしょう(A)	0.01	きくらげは1センチ幅、小松菜は2センチ幅
		ねぎは斜めに切り、小松菜は下ゆでして
鶏がらスープ	52.00	おく。
サラダ油(B)	1.00	④豚こま肉としょうがを炒め、火が通ったら
豚こま肉	30.00	たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ
酒(B)	1.30	を入れ、さらにもやし・ねぎを加える。
しょうが	0.60	⑤④に鶏がらスープ・しょうゆ・オイスター
たまねぎ	18.00	ソース・酒(C)を入れて、塩・こしょう
にんじん	20.00	(B)で味を調える。
たけのこ	5.00	⑥⑤に片栗粉でとろみをつけて小松菜を
きくらげ	0.50	加え、ごま油で香りをつける。
もやし	30.00	⑦中華麺を蒸し、サラダ油(A)で炒め
ねぎ	5.00	酒・塩・こしょう(A)で味をつける。
小松菜	20.00	⑧皿に麺を盛りつけ、具をかける。
塩(B)	0.36	
こしょう(B)	0.01	
オイスターソース	1.00	
しょうゆ	5.20	
酒(C)	1.30	
片栗粉	3.20	
ごま油	1.00	