

キムチ春巻き



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
春巻きの皮	1 枚		①肉にAで下味をつける。
* 白菜キムチ	10	刻んで水気を切る	②油で①の肉・きくらげ・もやしを炒める。
豚肉 千切り	12		③②にキムチを加え更に炒める。
* 酒	A 2		④③に後からはるさめ・ごま油を加え、Bでまとめる。
* しょうゆ	A 0.8		⑤春巻きの皮に④の具をのせCで離れないように巻く
もやし	15		⑥⑤を揚げる
* はるさめ5cm カット	3	茹でる	
* きくらげ	0.3	戻し刻む	
* ごま油	0.5		
* 油	0.5		
* でん粉	B 0.5		
水	B 1		
* 小麦粉	C 0.2		
水	C 0.6		
* 揚げ油			

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
130	3.8	8.4	0.4	11	8	0.4	0.4	2	0.12	0.05	4	0.8