

かえり煮干しとひよこまめのカレー風味



材 料 名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* 蒸しひよこまめ	25		①ひよこまめは150℃の低めの温度でカリッとなるまで素揚げする。
油	2.5		
* かえり煮干し	1.5		②かえり煮干しは、100℃のオーブンで焼く。
* カレー粉	A 0.15		③Aを混ぜ、①と②に和える。
* 塩	A 0.2		

* 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	V A	V B1	V B2	V C	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
70	3.4	3.2	0.2	50	16	0.4	0.6	0	0.04	0.02	0	2.9