

切り干しだいこんのビビンバ丼



(分量は小学校相当です)

材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 米	70		①米を炊飯する。
水	84		②切り干しだいこんを茹で水を切る。
豚肩肉千切り	5	細切り	③油でにんにく・豚肉・にんじん・②を炒める。
にんじん	10	千切り	④③に火が通ったらAで調味し、ごまを加え最後に
* 切り干しだいこん	5	戻す	ごま油で香りをつける。
* おろしにんにく	0.5		⑤Bは、加熱・冷却し和え衣を作る。
* 油	0.15		⑥小松菜・もやしは茹で冷却し⑤で和える。
* 塩	0.25		⑦卵はいり卵にする。
* こしょう	0.01		⑧ご飯を盛り、④・⑥・⑦具材を飾りのりをかける。
* しょうゆ	A 4		
* みりん	A 1		
* 酒	A 1		
* 砂糖	A 1		
* 白いりごま	A 1.5		
* 豆板醤	A 0.06		
* ごま油	0.15		
小松菜	25	3cmに切る	
もやし	10		
* 酒	B 1		
* しょうゆ	B 1.5		
卵	20		
* 塩	0.1		
* 油	0.6		
* きざみのり	0.3		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
344	10.0	5.5	1.3	107	32	1.9	1.5	167	0.45	0.20	13	2.7