

切り干しだいこん入り豚キムチ丼



(分量は小学校相当です)

材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 精白米	70		①米を炊飯する
水	84		②ごま油でにんにく・しょうがを炒め香りを出し、豚肉を炒める。
豚肉肩千切り	20		
* 白菜キムチ	20	汁は別の容器に取る	③②に、にんじん・切り干しだいこん・たまねぎ・
* 千葉県産切り干しだいこん	3	戻して絞る	しらたきを入れ更に炒める。
たまねぎ	20	スライス切り	④具材に火が通ったらキムチ・Aを入れ、後からもやしを入れ炒める。
もやし	15		
にんじん	10	短冊切り	⑤④ににらを入れ、ごま・キムチの汁を加え味を調え、
にら	7	3cmに切る	でん粉でとろみをつける。
* しらたき	10	さっと茹でる	⑥ごはんを盛り、⑤をかける
しょうが	0.4	みじん切り	
にんにく	0.4	みじん切り	*最後にごま油を回すと、更に香りが良くなる
* ごま油	1		
* しょうゆ	A 3		
* みりん	A 1		
* 酒	A 1		
* 白いりごま	2		
* でん粉	0.7		

*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
364	10.2	6.4	0.9	63	42	1.2	2	97	0.50	0.14	11	3.1