

# シーチキンのそぼろ丼



(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油でにんじん・たまねぎ・しいたけを炒める
* シーチキンオイル無添加	30	水けをきっておく	②①が炒まったらシーチキン・しょうが・Aを入れ
にんじん	20	みじん切り	更に炒める。
たまねぎ	25	みじん切り	③②がそぼろ状になったら味を調べ、最後に
* 干しいたけ	1	戻してみじん切り	グリーンピースを入れる。
* 冷グリーンピース	3	さっと茹でる	④ご飯に分量のシーチキンそぼろをかける
しょうが	0.5	おろす	
* 酒	A 2		
* 砂糖	A 2		* 炒めている時、水分が少なく焦げつきそうな場合は
* しょうゆ	A 6		適宜水分を入れると良い。ただし、入れすぎると
* みそ	A 2		そぼろ状にするまで時間がかかるので注意する。
* 油	0.5		
水	適宜		

\* 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
321	13	1.8	1.2	18	31	0.8	1.3	148	0.38	0.08	4	2.2