

# シーフードドリア (炊飯なし)



(分量は小学校相当です)

材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* アルファー化米	30		①Aを混ぜた中にアルファー化米を入れ、1時間浸漬し
* ケチャップ	A 10		アルファー化米に十分調味料を含ませる。
* コンソメ	A 0.2		②油でたまねぎ・たもぎ茸を炒め、分量の水を加え煮る。
水	A 60		③②が沸騰したらシーフードミックス・コーン・
* シーフードミックス	15		えだ豆を入れる。
たまねぎ	30	粗みじん	④バターを溶かした中に、振った小麦粉を入れ、
* たもぎたけ水煮	10	水を切る	焦がさないよう弱火で炒めルーを作る。
* 冷凍ホールコーン	10		⑤③に④・塩を加え、味・硬さを調える
* 冷凍むきえだ豆	10		⑥グラタン皿に①を入れる (調味料の汁気が多い場合は
* 塩	0.6		軽く水分を切る) 上に⑤・チーズをのせ、230℃で
水	50		15分焼き、中心温度を上げると共にチーズに焼き色を
* 油	0.5		付ける。
* 小麦粉	4.5		
* バター	4		
* シュレットチーズ	15		

\* 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
281	10.7	9.3	0.9	163	25	1.0	1.4	72	0.08	0.11	7	2.8