

シーフードリア



(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		①分量の水・ケチャップ・バターを入れ、沸騰したら米を
* ケチャップ	10		入れ炊く。十分蒸らす
* バター	0.5		②油でたまねぎ・たもぎたけを炒め、分量の水を入れ煮る。
水	70		沸騰したら、シーフードミックス・コーン・えだ豆を入れる
			③分量のバターを溶かした中にひよこまめパウダーを入れ
* シーフードミックス	15		焦がさないよう炒めルーを作る。
たまねぎ	30	粗みじん	④②に③のルー・塩を入れ味・硬さを整える。
* たもぎたけ水煮	10	水気を切り粗く切る	⑤グラタン皿に①を入れ、上に④・チーズをのせ、280℃で
* 冷凍ホールコーン	10		焼き色をつける。
* 冷凍むきえだ豆	10		
* 塩	0.5		* 乳アレルギーには、バターをサラダ油に替え、チーズを
水	50		のせずクラッシュ大豆を散らし焼いても良い。また、ひよこ
* 油	0.5		豆パウダーは、ルーを作らなくても水で良くとき使用しても
* ひよこまめパウダー	4		とろみはつく。
* バター	4		
* シュレッドチーズ	15		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー 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
284	11.1	9.9	0.8	166	30	1.1	1.5	76	0.09	0.11	7	3.3