

おこげの野菜あんかけ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* おこげ k40	14		①分量の水を沸騰させ、にんじん・たまねぎ・キャベツ
キャベツ	30	1cmのスライス切り	
もやし	25		②①が沸騰したら、キャベツ・もやし・えのきだけを入れ、
たまねぎ	20	0.5cmのスライス切り	
にんじん	8	3cmの千切り	③最後にでん粉でとろみをつける。
* 冷凍カットいんげん	5		
えのきだけ	10	半分に切る	④器におこげを盛り、③の野菜あんかけをかける。
* 干しいたけ	0.5	戻して千切り	
* しょうゆ	A 3		
* ごま油	A 1.5		
* 新スープストック中華用	A 1		
* 塩	A 0.8		
* こしょう	A 0.03		
* でん粉	2		
水	80		

* 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
115	2.8	4.1	1.8	28	14	0.5	0.5	61	0.07	0.06	17	2.3

