

切り干しだいこんの中華炒め



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
*千葉県産 切り干しだいこん	5	戻して水を絞る	①ごま油で、ベーコン・にんじん・たまねぎ・エリンギを炒める。
*ベーコン短冊	5		
にんじん	5	3cmの短冊切り	②①に分量の水・戻した切り干しだいこん・Aを入れ炒める。
たまねぎ	15	スライス切り	
にら	5	長さ3cmに切る	③後からにらを炒め、最後に味を調える。
エリンギ	5	3cmの短冊切り	
*ごま油	1		※野菜から出る水分や切り干しだいこんの絞り方によって、加える水の量を変えてください。
*しょうゆ	A 3		
*塩	A 0.2		
*オイスターソース	A 0.5		
*コンソメ	A 0.5		
水	10		

*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
53	2.0	2.5	1.0	32	13	0.3	0.9	51	0.06	0.04	4	1.8