

# キムチ入り焼きうどん



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* 冷うどん	60		①油で肉・たまねぎ・たけのこ・しいたけを炒める。
* キムチ	15		②後からもやし・キムチ・にらを入れ更に炒める。
豚小間	15		③②の中心温度が上がったら、同時進行で茹でたうどん・
もやし	30		Aを入れ味を調える。
たまねぎ	20	スライス切り	
にら	10	3cmに切る	
* たけのこ 千切り	5		
* 干しいたけ	1	戻して千切り	
* 油	0.5		
* 塩	A 0.1		
* しょうゆ	A 3		

\* 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
146	6.8	3.4	1.0	34	15	0.7	0.4	32	0.17	0.13	10	2.6