

# 焼きそば(高野豆腐粉入り)



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
*焼きそば麺	100		※数量は麺を100gとしたときの数値であり
豚肉	50		あくまでも参考値です。
キャベツ	80		①キャベツはざくきり、玉ねぎは3mm程度の薄切、
もやし	40		にんじんは千切もしくは3mm厚程度の短冊切
玉ねぎ	20		にら3cmにカットする。
にんじん	10		②麺は蒸すまたは茹でる
にら	10		③②と同時進行で、豚肉を炒め、酒・塩・胡椒をふり
*油	2.5		たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやしの順に加え
*料理酒	2		炒める。水分が出てきたら別の容器にとっておく。
*塩	5.5		④粉末ソースを加え良く混ぜたら、粉とうふを全体に
*胡椒	0.02		まんべんなくふりかけ、良く混ぜる。この時素早く
*粉末ソース	12		粉とうふが水分を吸い取るので注意。混ぜにくければ
*粉とうふ (粉末高野豆腐)	10		とっておいた炒め汁を少量加え、ニラを加えて仕上げる。

\*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
391	23.5	13.1	9.3	136	59	2.1	2.1	106	0.52	0.34	41	6.5