

洋風トマト煮込みうどん



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* 冷凍うどん	60		①分量の水を沸騰させた中にだしパックを入れ、20分
* ウィンナーカット	10		煮てだしをとる。
にんじん	10	いちょう切り	②油でウィンナー・にんじん・たまねぎを炒め①を入れ
たまねぎ	20	スライス切り	煮る。
キャベツ	20	ざく切り	③②が煮えたら、キャベツ・カットトマトを入れ、沸騰
* 冷いんげん	10	3cmに切る	したら同時進行で茹でたうどん・いんげん・クラスメイト・
* カットトマト	20		Bを入れる。
* クラスメイト	10		
* 千葉県産鰹節 中厚削り	A		
水	A 70		
* 塩	B 0.5		
* こしょう	B0.03		
* 油	1		

* 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
197	7.1	6.5	1.0	75	15	0.4	0.7	99	0.10	0.08	11	1.7