

すごもい卵



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 鶏卵 M	1個		①Aを合わせておく。
* 塩	A0.16		②釜にサラダ油とベーコンを入れ炒める。
* こしょう	A0.01		豆苗を加え、塩・こしょうで味を整える。
* 豆苗カット パラ冷凍	40		③トレーに②を敷き、中心に卵を割り入れる。
* ベーコン0.5cmカット	3.5		卵にAをふる。
* サラダ油	0.5		④蒸す。
* 塩	0.3		※冷凍豆苗は葉が細かくなっているので、下ゆで
* こしょう	0.01		しないことをお勧めします。クセや匂いの少ない
ベーキングトレー 丸B			野菜なのでこのままお使いください。

*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
105	8.1	7.2	0.7	39	15	1.3	0.9	211	0.14	0.33	32	1.3