

麦の佃煮



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 純麦	10		①麦はたっぷりの湯で10分茹で、流水で洗って水を切る。
* 干しひじき	1	戻してよく洗う	②①にしょうが・ひじき・Aを加え煮詰め、最後に味を
* くるみダイス	5		調える。
しょうが	0.3	粗みじん	
* 三温糖	A 2.5		* 冷めると麦がだまになってしまうので、余熱がとれたら
* みりん	A 5		軽くかき混ぜると良い。
* しょうゆ	A 5		

* 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
93	1.9	3.7	0.9	18	20	0.4	0.3	4	0.04	0.03	0	1.8