

スープ餃子



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* プチスープ餃子	15		①鶏肉に酒をまぶし下味をつける。
鶏胸肉 小間	5	}	②Bを沸騰させた中に、①を入れる。
* 酒	0.3		③②にたけのこ・にんじんを入れ煮る。
* たけのこホール	8	短冊切り	後からスープ餃子・もやしを入れる。
にんじん	5	千切り	④③が沸騰したら、ねぎ・こまつな・Aを入れ味を調え、 最後にごまを散らす。
もやし	15		
ねぎ	8	斜め薄切り	
こまつな	7	2センチに切る	
* 白いりごま	0.3		
* 塩	A 0.3		
* しょうゆ	A 1.5		
* ごま油	A 0.3		
* 新スープストック中華用	B 0.5		
水	B 120		

* 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
75	3.4	3.9	1.0	28	9	0.5	0.4	57	0.06	0.05	6	1.1