

# 白玉入り巾着



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
いなり用油揚げ	1/2枚		①ベーコン・ねぎ・にら・しいたけ・Aを混ぜる。
* 千葉県産白玉	3個		②いなり用油揚げの中に①と白玉3個を入れる。
* ベーコン短冊	5		③口をスパゲティで縫うように止める。
ねぎ	15	薄切りの斜め切り	④200度のオーブンで15分焼く。
にら	5	1cmのぶつ切り	
* 干しいたけ	0.3	戻して干切り	
* ごま油	A 2		
* しょうゆ	A 1.5		
* オイスターソース	A 0.5		
* スパゲティ(5cm)	1本		

\* 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
143	4.8	8.2	0.2	51	5	0.9	0.3	16	0.05	0.03	3	0.7