

献立名	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	調理法
ガパオライス	精米 麦 豚ひき肉 鶏ひき肉 うずら卵水煮 ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ しめじ にんにく ごま油 オイスターソース しょうゆ 酒 みりん 砂糖 塩 黒こしょう 中華スープの素 片栗粉 水	65 4 25 20 15 5 5 20 8 0.3 0.5 0.6 4 1 1 1 0.2 0.03 0.3 0.8 1.6	① 米を洗米し、炊飯する。 ② 野菜を洗い、切る。にんにくは、みじん切り。玉ねぎは、粗みじん切り。ピーマン・パプリカは、1 cm位の角切り。しめじは、小房に分けておく。 ③ 鍋にごま油をひき、にんにくを炒め、ひき肉を炒める。 ④ 肉に火が通ったら、玉ねぎを加え炒める。 ⑤ 別鍋で、うずら卵をゆでる。 ⑥ しめじ、パプリカ、ピーマンを順に炒め、⑤と調味料を加え、味を調える。 ⑦ 味が調ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。 ⑧ 炊き立てのご飯に、具を盛り付ける。

牛乳	牛乳	206	
クイッティオのカレースープ	鶏もも肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 クイッティオ カレー粉 片栗粉 水 牛乳 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 塩 白こしょう 中華スープの素	10 25 5 15 10 5 0.5 1 2 10 3 0.5 0.5 0.5 0.4 0.02 0.5	① 野菜を洗い、切る。キャベツは、細目の短冊切り。人参は千切り。玉ねぎは、スライス切り。小松菜は、2 cm程度に切る。 ② 鍋で、鶏肉をからいりし、水を注ぐ。 ③ 湯が沸いたら、人参を加え、玉ねぎ、キャベツを順に加える。 ④ クイッティオを別鍋で茹でておく。 ⑤ ④と小松菜を加え、調味料・牛乳で味を調え、最後に水溶き片栗粉を加え仕上げる。

ナタデココ入り牛乳寒天	牛乳 みかん缶 水 ナタデココ 砂糖 粉寒天 ゼリーカップ	25 20 40 10 5 0.3 1	① 水に粉寒天を入れ、火にかけ、かき混ぜながら、寒天を煮溶かす。 ② 別の鍋で、みかんとナタデココをみかんの缶汁で温める。 ③ ①に砂糖を加え、更に煮る。 ④ 牛乳を加える。 カップに、②を分けて、④を注ぎ、粗熱をとって、冷蔵庫で冷やし固める。
-------------	---	---------------------------------------	--

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 % (g)	脂質 % (g)	無機質					ビタミン				食物繊維 (g)
				ナトリウム 食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
	666	15.4 (25.7)	28.6 (21.2)	898	325	72	2.3	3.3	218	0.48	0.53	18	2.8
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

価格
225円 0銭