

主食－丼物・カレー c-01 えびたま丼

材 料	分量 (g)
米 (精白米)	80.00
強化米	0.24
えび (4L)	40.00
酒	1.00
サラダ油	0.50
豚もも肉	10.00
しょうが	1.00
たまねぎ	40.00
にんじん	10.00
乾しいたけ	0.50
煮干	0.30
だし汁	20.00
みりん	2.00
三温 (花見糖)	1.50
しょうゆ (淡口)	7.00
鶏卵	35.00
ねぎ	7.00
でん粉	1.50
ごま油	0.50



エネルギー (kcal)	449
たんぱく質 (g)	21
脂質 (g)	6.5
カルシウム (mg)	5
鉄 (mg)	1.7
VA (μg)	228
VB (mg)	0.52
VB2 (mg)	0.25
塩分 (g)	1.4
食物繊維 (g)	1.7



作り方

- ① たまねぎはくし形に切り、にんじんはいちょう切りにする。ねぎは小口切りにする。しょうがはみじん切りにする。卵を割る。乾しいたけは戻してからせん切りにする。えびに下味をつける。
- ② えびは酒で臭みを取り、油で炒めて出しておく。
- ③ 油でしょうが・豚肉、にんじん・たまねぎ・しいたけの順に炒める。
- ④ えび・だし汁を加え、ひと煮たちさせた後調味する。
- ⑤ 溶き卵を入れ火が通ったら、水溶きでん粉を入れ、仕上げにねぎ・ごま油を入れる。



えびたま丼 (麦ごはん), 牛乳, ひじきの炒め煮, みかん