主食ー丼物･カレー　c-03

牛丼

材　　料	分量(g)
米(精白米)	80.00
強化米	0.24
和牛	60.00
たまねぎ	30.00
にんじん	10.00
しらたき	20.00
三温(花見糖)	4.00
しょうゆ(濃口)	6.00
酒	4.00
しょうが	3.00
ねぎ	10.00

エネルギー(kcal)	488
たんぱく質(g)	16.7
脂質(g)	12.7
カルシウム(mg)	37
鉄(mg)	1.7
VA(μg)	182
VB(mg)	0.43
VB2(mg)	0.16
塩分(g)	1
食物繊維(g)	2.2

作り方

① しょうがはすりおろす。たまねぎはくし形に切る。にんじんは短冊切りにする。ねぎは2cm位に切る。しらたきは3cm位に切り，湯通しする。

② 調味液を沸かし，牛肉･しょうが･しらたきを入れる。

③ にんじん･たまねぎを入れ，やわらかくなったら最後にねぎを入れ火を通す。

MEMO