

主食－丼物・カレー c-05 中華飯



MEMO



材 料	分量 (g)	材 料	分量 (g)
米 (精白米)	80.00	でん粉	2.00
強化米	0.24	ごま油	0.50
豚もも肉	20.00		
えび (2L)	25.00		
いか	15.00	エネルギー (kcal)	446
うずら卵	15.00	たんぱく質 (g)	20.4
たけのこ (缶)	10.00	脂質 (g)	7.7
たまねぎ	25.00	カルシウム (mg)	56
にんじん	10.00	鉄 (mg)	1.6
はくさい	40.00	VA (μg)	240
青ピーマン	10.00	VB (mg)	0.6
きくらげ	0.50	VB2 (mg)	0.16
しょうが	1.00	塩分 (g)	1.6
サラダ油	2.00	食物繊維 (g)	2.3
とりがら	2.00		
スープ	20.00		
酒	1.50		
しょうゆ (淡口)	4.50		
しょうゆ (濃口)	2.00		
食塩	0.30		

作り方

- ① たけのこ・にんじんは短冊切りにし、たけのこは下茹でする。たまねぎはくし形に切る。ピーマンはせん切りにし、はくさいは3cm位に切る。しょうがはみじん切りにす
- ② 油でしょうが・豚肉、たけのこ・にんじん・たまねぎ・きくらげ、いか、えびの順で炒める。
- ③ スープ・うずら卵を加え、調味する。はくさいを入れ、やわらかくなったら、水溶きでんぷんを入れて混ぜる。
- ④ ねぎを入れて仕上げる。

