

主食・丼物・カレー c-06

材 料	分量(g)
米(精白米)	70.00
強化米	0.21
和牛	40.00
乾しいたけ	0.80
にんにく	0.20
サラダ油	1.00
{ みりん	3.00
{ しょうゆ(濃口)	6.00
{ 三温(花見糖)	3.00
{ トウバンジャン	0.06
きゅうり	20.00
もやし	40.00
{ 食塩	0.10
{ しょうゆ(淡口)	2.00
{ ごま油	0.50

エネルギー(kcal)	399
たんぱく質(g)	13.1
脂質(g)	9.6
カルシウム(mg)	16
鉄(mg)	1.3
VA(μg)	11
VB(mg)	0.37
VB2(mg)	0.14
塩分(g)	1.5
食物繊維(g)	1.4

作り方

乾しいたけは戻してせん切りにする。にんにくはみじん切りにする。きゅうりもせん切りにし、もやしは3cm位に切る。野菜は茹でた後、冷却する。

サラダ油でにんにく・牛肉、しいたけの順に炒め、調味する。

きゅうりともやしを合わせ、調味する。 と は別々の容器に分け、配食する。

