

献立名	献立名			タンメン 牛乳 キムチ漬 手作りふがし	
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
中華麺	80g	<p>① タンメンは肉に酒をまぶしておく。油でにんにくとしょうがを炒め、肉、人参、玉葱を順に炒めていく。</p> <p>② 水を入れて量を調整し、きくらげ、干しいたけを入れる。</p> <p>③ メンマ、もやし、調味料を入れて、ニラ、ネギを入れて仕上げる。</p>			
豚肩肉	20				
料理酒	0.8				
人参	10				
玉葱	15				
ねぎ	15				
ニラ	5				
きくらげ	0.5				
にんにく	0.4				
しょうが	0.6				
メンマ	10				
もやし	20				
干しいたけ	1.7				
タンメンのタレ	4				
鶏ガラ	4				
塩	0.5				
こしょう	0.06				
油	1				
水	60				
牛乳	1本	<p>① 切干大根は水で戻してきる。野菜は切ってボイルし、真空冷却器で冷やす。</p> <p>② キムチの素と切干大根をよく混ぜ、キャベツ、人参、ごま油、塩、ごまの順で和える。</p>			
キャベツ	33				
切干大根	4				
人参	5				
白いりごま	2				
ごま油	0.5				
食塩	0.2				
キムチの素	1.2				
油麩	10				
黒砂糖	5				
水	2				
食塩	少々				
栄養価		<献立のポイント>			
エネルギー	606 Kcal	ビタミンA	190 μgRE	<p>アレルギーの子も食べられる手作りのデザートを考えて末にたどり着いたのが、ふがしでした。子どもたちは「甘い！サクサクする！」と、喜んで食べてくれました。和風のラスクみたいになりました。</p>	
たんぱく質	25.4 g	ビタミンB1	0.88 mg		
脂質	17.3 g	ビタミンB2	0.72 mg		
カルシウム	330 mg	ビタミンC	20 mg		
マグネシウム	79 mg	食物繊維	6.4 g		
鉄	2.4 mg	食塩相当量	2.9 g		
亜鉛	2.6 mg				

