

献立名	献立名 中華めん チャンポンラーメン くきわかめのサラダ 蒸しとうもろこし			
食品名	1人分	調理法及び留意事項		
中華めん	80	<p><チャンポンラーメン></p> <p>① キャベツは、ざく切り、にんじんは、短冊切り、チンゲンサイは、2~3cm、ねぎは小口切りしておく。</p> <p>② 冷凍あさりむき身、冷凍いか(短冊)は、ゆでて、酒をふりかけておく。</p> <p>③ 豚肉に、しょうがと酒で下味をつけておく</p> <p>④ 釜にサラダ油を入れ、豚肉、おろしにんにくを加えしっかり火を通す。</p> <p>⑤ ④ににんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイを加え煮る。</p> <p>⑥ ⑤の材料が煮えたら、調味料を加え、でんぷんでとろみをつけ仕上げる。</p> <p><くきわかめのサラダ></p> <p>① くきわかめは、解凍しておく。</p> <p>② きゅうりは、小口切り、にんじん、大根はせん切りにする。</p> <p>③ ①、②の野菜をゆで、水で冷却する。</p> <p>④ くきわかめは、洗いしょう油、きゅうり、にんじん、だいこんには振り塩する。</p> <p>⑤ 調味料を入れよく混ぜる。</p> <p>⑥ ④の野菜を⑤のたれで合わせ、仕上げる。</p> <p><とうもろこし></p> <p>① とうもろこしは、皮をむき、よく洗い、5cmぐらいに切る。</p> <p>② 蒸しかごにとうもろこしを並べ、塩をふり、釜で蒸す。</p>		
牛乳	206			
冷凍あさりむき身	10			
むきえび	5			
いか	5			
酒	1			
豚肉	5			
おろししょうが	0.5			
酒	1			
おろしにんにく	0.9			
米油	1			
ねぎ	5			
キャベツ	15			
チンゲンサイ	10			
もやし	15			
にんじん	5			
なると	3			
みりん	1			
塩	0.2			
こしょう	0.02			
薄口しょう油	2.5			
おろししょうが	0.4			
でんぷん	2			
ごま油	0.5			
ガラスープ	2			
しょう油ラーメンの	7			
オイスターソース	1.5			
水	130			
茎わかめ	6			
洗いしょう油	0.5			
きゅうり	15			
にんじん	8			
だいこん	30			
ふり塩	0.05			
米酢	1.5			
しょう油	1			
ごま油	0.5			
米油	1			
とうもろこし	50g			
塩	0.2			
栄養価		<献立のポイント>		
エネルギー	588 Kcal	ビタミンA	174 μgRE	夏バテ予防の献立、チャンポンラーメンのあさり、いか、えび、豚肉は下処理を行い、臭みをとる。とうもろこしは、蒸すことで甘みが逃げない。
たんぱく質	25.6 g	ビタミンB1	0.91 mg	
脂質	15.1 g	ビタミンB2	0.75 mg	
カルシウム	300 mg	ビタミンC	12 mg	
マグネシウム	93 mg	食物繊維	5.4 g	
鉄	5.1 mg	食塩相当量	3.3 g	
亜鉛	2.5 mg			