

献立名		麻婆豆腐丼 牛乳 もやしサラダ 春雨スープ ミニゼリー			
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
精白米	95	【麻婆豆腐丼の具】 ①人参、ねぎ、戻した干し椎茸は粗みじん切り。椎茸の戻し汁は取っておき調味料として使う。 ②大豆ミートは戻して茹で、ざるにあけ水を切っておく。 ③豆腐は大きめのさいの目切りにし、茹でて中心温度を上げておく。 ④豆板醤を油で炒めて辛味を出し、にんにく、生姜、豚ひき肉を加えて炒める。 ⑤①を加えて炒め、火が通ったらニラを加える。水分が足りないようなら水を足す。 ⑥解凍した大豆ペースト、②を加え十分火が通ったら調味料で味を調える。 ⑦③を加えて上下を返すように混ぜ、水で溶いたでん粉でとろみを付ける。 ⑦ごま油を回し入れ、ひと混ぜする。			
大麦	3.5				
サラダ油	2				
豆板醤	0.4				
生姜	1				
にんにく	1				
豚ひき肉	24				
干し椎茸	1				
人参	10				
ねぎ	10				
にら冷凍	10				
大豆ミート	4				
味噌/コチュジャン	4/0.8				
三温糖	0.7				
濃口醤油	1				
料理酒	0.7				
スープストック中華	1.4				
大豆ペースト	7				
木綿豆腐	70				
でん粉	3				
ごま油	1				
牛乳	206				
フレークかまぼこ	4	【もやしサラダ】 ①かまぼこはスチコンで蒸し、真空冷却器で冷やす。 ②小松菜は3cm幅に切り茹で、真空冷却器で冷やし水分を絞る。 ③もやしは茹でて真空冷却器で冷やし、水分を絞る。 ③胡麻はフライパンで乾煎りする。 ④調味料を混ぜ合わせ①②③を和え、胡麻を散らす。			
もやし	35				
小松菜	15				
三温糖	0.4				
そばつゆ	1.8				
米酢	1.8				
白胡麻	1				
鶏胸肉細切り	7	【春雨スープ】 ①鶏肉は酒に浸す。人参は千切り、玉ねぎはくし切り、白菜は角切りにして葉と茎に分ける。 ②湯を沸かし鶏肉を入れ、色が変わったら人参を入れ、人参が柔らかくなるまで煮る。 ③玉ねぎ、しめじ、白菜の茎を加えて煮る。水分量を調節し白菜の葉を加えて煮立たせる。 ④調味料を加え味を調えたら、春雨を加え柔らかくなるまで煮る。 ⑤ごま油を回し入れる。			
料理酒	1				
人参	10				
しめじ冷凍	10				
玉ねぎ	17				
白菜	20				
スープストック中華	1				
濃口醤油	2				
塩	0.1				
コショウ	0.04				
カット緑豆春雨	4				
ごま油	1				
ミニゼリー	22				
栄養価					<献立のポイント> 豚挽肉と大豆ミートを使った食べ応えのある麻婆豆腐を乗せた丼です。しっかりした味付けでご飯がすすみ残食の少ないメニューです。 
エネルギー	791	Kcal	ビタミンA	368 μgRE	
たんぱく質	29.9	g	ビタミンB1	0.87 mg	
脂質	22.4	g	ビタミンB2	0.57 mg	
カルシウム	427	mg	ビタミンC	29 mg	
マグネシウム	106	mg	食物繊維	6.1 g	
鉄	5.5	mg	食塩相当量	3 g	
亜鉛	3.4	mg			