

節約献立 (クッキングレシピ)

【部隊名】 練馬駐屯地

料理名	練馬キャベツたっぷり豚玉つけ麺	金額	1食当たり	378円
			メイン料理	254円

材料名	使用量	調理指示
【練馬キャベツたっぷり豚玉つけ麺】		
冷凍つけ麺用極太麺	230g	
豚骨醤油ラーメンスープ	25g	8倍希釈
豚白湯スープ	15g	
豚肩肉スライス	80g	3cm幅カット
食用油	2g	
キャベツ	100g	3cm角
長葱	10g	小口切
鶏卵味付缶	45g	1/2カット
【小松菜のナムル】		
小松菜	60g	3cmカット
まぐろ油漬缶	20g	
千切人参	10g	
鶏がらの素 (顆粒)	0.5g	
醤油	2g	
ごま油	1g	
いりごま (白)	1g	
【フルーツヨーグルト和え】		
フルーツミックス缶	40g	汁除く
プレーンヨーグルト	60g	
【半減食：枝豆コーンご飯】		
精米	60g	
ビタミン強化米	0.3g	
冷凍むき枝豆	20g	茹でる
ホールコーン缶	10g	

作り方
【練馬キャベツたっぷり豚玉つけ麺】
① 冷凍麺を茹でる
② スープをつくる (1人分200cc)
③ 豚肉を炒める
④ キャベツを茹でる
⑤ ラーメン丼に①③④を盛りつける
⑥ 碗に②をいれる
【小松菜のナムル】
① 小松菜、千切人参を茹でる
② 調味料とあえる
【フルーツヨーグルト和え】
① 材料をあわせる
【半減食：枝豆コーンご飯】
① 精米にビタミン強化米をいれて炊飯する
② 枝豆とコーンを混ぜる

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1054	647
たんぱく質 (g)	51.1	37.4
脂質 (g)	29.0	19.3
炭水化物 (g)	147.0	81.0
食塩相当量 (g)	4.3	3.4
食物繊維 (g)	8.5	4.7
カルシウム (mg)	306	110
鉄 (mg)	5.5	2.0

(メイン料理アップ)



(献立全体)



- お品書き
- ・練馬キャベツ豚玉つけ麺
 - ・半減食 (枝豆コーン)
 - ・小松菜のナムル
 - ・フルーツヨーグルト和え

PRポイント

練馬区は長くからキャベツを生産しており、区内には「キャベツの碑」もあり、首都圏の農作物として世界的にも注目を集めている。そのキャベツに、隊員に喜ばれるつけ麺に豚肉・半玉を組み合わせた、ボリューム感のある節約献立