

節約献立（クッキングレシポ）

【大宮駐屯地】

料理名	コバトンカレー	金額	1食当たり	370 円
			メイン料理	240 円

材料名	使用量	調理指示	作り方
精白米	110		1 精白米、栄養強化米、もち麦を合わせて炊く。 2 ひき肉、おからパウダー、ケチャップを混ぜ合わせ、ゆで卵を包む。 3 水溶きてんぷら粉、パン粉を付け、170度程度の油で揚げる。 4 人参、玉ねぎ、じゃが芋でカレーを作る。 5 香辛料、牛乳等で味をととのえ、ほうれん草を入れる。 6 ご飯、カレー、半割にしたスコッチエッグを盛り付けて出来上がり。
栄養強化米	0.2		
もち麦	6		
豚ももひき肉	20		
鶏むねひき肉	40		
おからパウダー	2		
ゆで卵	1個		
トマトケチャップ	3		
てんぷら粉	6		
パン粉	8		
サラダ油	7		
人参	35	いちょう切り	
玉ねぎ	65	くし切り	
じゃが芋	50	半月切り	
ほうれん草	12	3cm	

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1097	969
たんぱく質 (g)	37.5	33.0
脂質 (g)	27.4	27.0
炭水化物 (g)	174.7	148.7
食塩相当量 (g)	3.8	3.4
食物繊維 (g)	10.8	6.6
カルシウム (mg)	279	132
鉄 (mg)	5.3	3.9



お品書き
 コバトンカレー
 彩り野菜の
 マリネ
 バナナマンゴー
 ヨーグルト

PRポイント

埼玉のマスコット「コバトン」のクリッとした目をイメージした手作りスコッチエッグをのせたカレーです。ほっこりした見ためですが、ボリューム満点です。