節約献立（クッキングレシピ）

【北宇都宮駐屯地】

料理名	フライト餃子の安掛（あんか）け丼

金額	
	１食当たり　348.89　円
	メイン料理　273.13　円

材料名	使用量	調理指示
精米	130	
大麦	10	
冷凍肉ぎょうざ（焼き目なし）	90(5個)	
サラダ油	4.5	
豚小間切れ	20	
むき身えび	30	湯引き
冷凍花いか	20	湯引き
きゃべつ	50	3×3cmザク切り
もやし	60	
人　参	20	5mm短冊切り
に　ら	8	2cm長さ
キャノーラ油	3	
ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ（とんこつ）	15	
でんぷん	6	
胡麻油	1	

作り方

①　冷凍肉ぎょうざをサラダ油で揚げる。

②　釜にキャノーラ油を入れ、豚小間切れ、人参、きゃべつ、湯引きした冷凍花いか、むき身えび、もやしを炒める。

③　②にラーメンスープ(とんこつ)を入れて、でんぷんでトロミをつける。

④　③ににら、胡麻油を入れる。

⑤　丼にご飯を盛り付け、揚げた肉ぎょうざをのせ④を上からかけて、出来上がり！

栄養量	１食	メイン料理
エネルギー（kcal）	1154	960
たんぱく質（g）	37.5	29.5
脂質（g）	32.4	28.2
炭水化物（g）	178.0	147.1
食塩相当量（g）	3.9	2.7
食物繊維（g）	5.6	4.5
カルシウム（mg）	226	88
鉄（mg）	3.5	2.8

お品書き

●フライト餃子の安掛け丼
●かき玉中華スープ
●中華春雨サラダ
●フルーツヨーグルト和え

ＰＲポイント	カリカリッとした餃子にトロッとした野菜あんかけをかけた料理です。 当駐屯地は、航空学生養成学校であることから安全祈願の願いをこめたネーミングにしました。