

節約献立（クッキングレシポ）

【久里浜駐屯地】

料理名	かじめうどんかき揚げのせ	金額	1食当たり 295.37 円
			メイン料理 227.46 円

材料名	使用量	調理指示
茹かじめん	250g	湯通し
めんつゆ	30g	希釈倍率確認
乾燥椎茸	1.2g	水戻し
鶏肉	20g	一口大カット
玉ねぎ	30g	1/2×5mm
人参	20g	3×3mm
切りごぼう	30g	
水菜	8g	20mm
干しえび	3g	
小麦粉	15g	
鶏卵	8g	
サラダ油	20g	吸油率に基づく
かまぼこ	10g	人数分切る
鶏卵水煮缶	40g	1/2×2個
長葱	18g	薬味 2mm

作り方
① 茹かじめんは湯通しする。
② 乾燥椎茸は水で戻し、鶏肉は2cm程度に切る。規定通りに希釈しためんつゆと一緒に煮て、つけ汁を作成。
③ 小麦粉と鶏卵を混ぜ、水（分量外）を加えて固さを調整し、天ぷら衣を作成。 左記のようにカットした玉ねぎ、人参、切りごぼう、水菜、干しえびを加えて天ぷら衣をさっと絡め、かき揚げを作成。 揚げたら、よく油をきる。
④ かまぼこを人数分カットする。
⑤ 鶏卵水煮缶を開封し、ゆで卵を1/2に切る。
⑥ 長葱を2mmに輪切りする。
⑦ 器に①、③、④、⑤をバランスよく盛る。
⑧ 別の器に②を注ぐ。
⑨ 好みで⑥を加えて頂く。

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1028	687
たんぱく質 (g)	31.1	22.9
脂質 (g)	29.0	27.5
炭水化物 (g)	155.3	83.0
食塩相当量 (g)	4.2	4.0
食物繊維 (g)	10.3	6.5
カルシウム (mg)	367	320
鉄 (mg)	3.7	2.6



お品書き
かじめうどん
かき揚げのせ
白菜の
柚子胡椒和え
半減食
りんご

PRポイント 海藻の一種であるかじめを練り込んだうどんに、食物繊維豊富な野菜のかき揚げをのせました。ほんのり緑色のうどんを、鶏肉と椎茸のだしが効いたつけ汁につけながら頂きます。