

# 節約献立 (クッキングレシポ)

【高田駐屯地】

料理名	温泉卵そばろ井	金額	1食当たり	334	円
			メイン料理	142	円

材料名	使用量	調理指示
鶏挽肉	75.00	
まめプラスM	7.00	
サラダ油	1.00	
筍水煮	30.00	
上白糖	4.50	
醤油	7.00	
調理酒	5.00	
みりん風調味料	5.00	
冷凍きぬさや	10.00	
鶏卵C (温泉卵)	64.00	
麺だしのもと	3.00	
紅生姜	8.00	
精白米	125.00	
強化精麦	12.50	

作り方
<p>1 まめプラスをぬるま湯で戻す @筍水煮は粗みじんに切る</p> <p>2 きぬさやは茹でる 温泉卵をつくる</p> <p>3 油を入れた鍋で鶏挽肉と@を炒め鶏そばろを作る</p> <p>4 麦入りご飯をどんぶりに盛り、そばろ、きぬさや、紅生姜をのせ、中央に温泉卵をのせる 好みに麺つゆを少々かける</p>

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1014	781
たんぱく質 (g)	42.5	30.9
脂質 (g)	22.5	17.4
炭水化物 (g)	144.2	115.8
食塩相当量 (g)	3.0	2.0
食物繊維 (g)	9.5	3.9
カルシウム (mg)	318	66
鉄 (mg)	5.2	3.3



**お品書き**  
 温泉卵そばろ井  
 冬瓜の生姜煮  
 青菜の和え物  
 青梗菜のスープ  
 黒ごまプリン

**PRポイント**

そばろに筍とまめプラスを加えボリュームアップ!!少し濃い目の味付けも温泉卵でまろやかに、好みに麺つゆ少々で味変に!

# 献立名 温泉卵そぼろ丼

駐屯地名：高田



全体写真



メイン料理のアップ写真



副菜（冬瓜の生姜煮）



副菜（青菜和え物）



汁物（青梗菜スープ）



デザート（黒ごまプリン）