

## 節約献立（クッキングレシピ）

【滝ヶ原駐屯地業務隊】

料理名	とりたま丼	金額	1食当たり	309円
			メイン料理	193.6円

材料名	使用量	調理指示	作り方		
発芽玄米	130.00		1 鶏むね肉を一口大にカットし、身の厚い部分に切り込みを入れ、砂糖・塩二つまみ、酒・酢小さじ1を揉み込む。 2 1の鶏むね肉を中火～強火で焼き全体にしっかり火が通ったら取り出す。 3 卵を割りほぐし、豆乳大さじ2を入れ、中火で炒り卵を作り、最後にマヨネーズを加えて混ぜる。 4 みりん・醤油大さじ1と1/2、砂糖小さじ1強と2の鶏むね肉を弱火で煮絡める。 5 最後に、ご飯の上に3の炒り卵と4の鶏むね肉を盛り付けて、小ねぎ・刻みのりを散らしたら出来上がり。		
ビタミン・鉄分強化米	0.60				
とりたま丼					
鶏むね肉	100.00	一口大			
上白	0.30				
食塩	0.30				
清酒	2.50				
食酢	2.50				
澱粉	4.00				
サラダ油	1.00				
みりん	12.00				
醤油	12.00				
上白	1.50				
鶏卵	65.00				
豆乳	15.00				
マヨネーズ	7.00				
青葱	10.00	小口切			
切りのり	0.80				

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1005	801
たんぱく質 (g)	54.3	41.2
脂質 (g)	20.4	15.2
炭水化物 (g)	145.2	114.9
食塩相当量 (g)	4.2	2.5
食物繊維 (g)	8.3	1.3
カルシウム (mg)	1022	56
鉄 (mg)	10.5	6.1



お品書き

- ・とりたま丼
- ・白和え
- ・小松菜里芋汁
- ・カルシウム強化飲料

PRポイント

低コストで栄養満点のとりたま丼、甘辛いタレの鶏肉とふわふわの卵の相性抜群感動的なりまさです。

## 1食当たりのエネルギー及び栄養量

		エネルギー (kcal) ※	1005
栄養量の基準	推奨量※	ビタミンA (μg RAE)	287
		ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	1.79
		ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.64
		ナイアシン当量 (mg)	28.5
		ビタミンB <sub>6</sub> (mg)	1.60
		ビタミンB <sub>12</sub> (μg)	1.2
		葉酸 (μg)	200
		ビタミンC (mg)	13
		カルシウム (mg)	1022
		鉄 (mg)	10.5
		マグネシウム (mg)	281
		銅 (mg)	0.64
		亜鉛 (mg)	4.9
		目安量※	ビタミンD (μg)
	ビタミンE (mg αTE)		3.8
	ビタミンK (μg)		126
	リン (mg)		834
	n-6系多価不飽和脂肪酸 (g)		3.0
	n-3系多価不飽和脂肪酸 (g)		0.6
	目標量	たんぱく質 (%エネルギー)	21.6
		脂質 (%エネルギー)	18.3
		飽和脂肪酸 (%エネルギー)	3.49
		炭水化物 (%エネルギー)	60.1
		カリウム (mg)	1138
		食物繊維 (g)	8.3
		食塩相当量 (g)	4.2

※ ±10%を誤差範囲とする。