

# 節約献立（クッキングレシポ）

【部隊名】 東立川

料理名	キム玉そばろ井	金額	1食当たり	384円
			メイン料理	214円

材料名	使用量	調理指示	作り方
豚挽肉	60g		1 豚挽肉を胡麻油で炒め、火が通った後に小口切りにした長葱を加え、調味料で味をつけそばろにする  2 鶏卵は温泉卵に調理する  3 ご飯を井に盛り、1のそばろ 細切りにした白菜キムチ、中央に温泉卵、周囲に貝割菜あさつきをのせる
長葱	20g		
醤油	3g		
上白糖	3g		
コチジャン	2g		
胡麻油	3g		
白菜キムチ	60g		
鶏卵	50g		
あさつき	10g		
貝割菜	10g		
精米	150g		
精麦	10g		

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1017	863
たんぱく質 (g)	40.5	28.9
脂質 (g)	21.2	14.2
炭水化物 (g)	147.6	134.9
食塩相当量 (g)	3.5	2.0
食物繊維 (g)	8.0	4.6
カルシウム (mg)	260	86
鉄 (mg)	5.3	3.6

(メイン料理アップ)



(献立全体)



お品書き  
 ＊キム玉そばろ井  
 ＊カリカリじゃこやっこ  
 ＊モロヘイヤスープ  
 ＊手作りみかんゼリー

PRポイント

「ひき肉」「玉子」「豆腐」お財布に優しい3大食材をフルに活用し、隊員に喜ばれる井定食にしました。そばろを肉汁たっぷりに仕上げるのは調理師のアイディア！豆腐からこぼれる黄金色の「じゃこ」がお盆を上品に引き立てます。