

# 節約献立（クッキングレシピ）

【富士駐屯地】

料理名	駿河穴子天井	金額	1食当たり	367 円
			メイン料理	243 円

材料名	使用量	調理指示
精米（御殿場こしひかり）	130g	炊飯
ビタミン鉄分強化米	0.5g	米に添加
強化精麦	10g	米に添加
開き穴子（60g/本）	2本	解凍しておく
舞茸	40g	石づきをとる
しし唐	10g	
小麦粉	10g	
天ぷら粉	24g	
サラダ油	10g	
丼のたれ	20g	
中双	2g	たれ甘さ調整用
抹茶粉	1.5g	好みで香り付け

作り方
①開き穴子、舞茸、しし唐を天ぷら粉（小麦粉と混ぜておく）で揚げる
②炊いた米を丼に盛る
③揚げた穴子、舞茸、しし唐をご飯の上にきれいに盛り付ける
④甘さを調節したたれをかける
⑤抹茶粉を添える

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1083	888
たんぱく質 (g)	36.3	27.8
脂質 (g)	26.1	19.5
炭水化物 (g)	176.0	145.4
食塩相当量 (g)	3.5	2.2
食物繊維 (g)	9.1	4.6
カルシウム (mg)	637	258
鉄 (mg)	5.9	4.8



## お品書き

- ・ 駿河穴子天井
- ・ 清まし汁
- ・ 切干大根油炒め
- ・ 丹那フルーツヨーグルト

## PRポイント

静岡県東部の豊富な海の幸・山の幸・酪農を表現しました。穴子は駿河湾の海の幸と形状により富士山を、舞茸としし唐で富士山麓の山の幸をイメージし、ご飯には有名となった御殿場こしひかりを使用しました。お好みで静岡名産の抹茶粉で香りを楽しめます。また、フルーツヨーグルトに酪農の盛んな丹那盆地産のヨーグルトを使用した地産地消献立となっています。