

節約献立 (クッキングレシポ)

【用賀駐屯地】

料理名	～パステル・デ・チョコクロ～ From YOGA Kitchen	金額	1食当たり 383.9円
			メイン料理 206.5円

材料名	使用量	調理指示
牛挽肉	40.0	
豚挽肉	55.0	
おろし生にんにく	1.0	
玉葱	50.0	みじん切り
野菜くず	(廃棄分)	細かく刻む
チリパウダー	0.1	
パプリカ 粉	0.1	
クミン	0.3	
食塩	0.4	
胡椒	0.1	
サラダ油	4.0	
スイートコーン缶 (クリーム)	60.0	
スイートコーン缶 (ホール)	15.0	つぶす
食塩	0.3	
胡椒	0.1	
コンソメスープの素	1.0	
鶏卵	40.0	茹でる
上白糖	10.0	後のせ
トマトケチャップ	4.0	ソース (配膳台)
ウスターソース	2.0	ソース (配膳台)
楽京漬	3.0	みじん切り
タバスコ	1.0	配膳台へ

作り方

①フライパンでサラダ油を熱し、にんにく・みじん切りした玉葱と野菜くず・挽肉を炒め、調味料で味付けする。

②茹で卵を作り、スライスする。

③クリームコーンは塩・胡椒・コンソメで味を調える。ホールコーンは細かくつぶし、クリームコーンと混ぜ合わせる。

④耐熱容器に①をしき、③とうもろこしソースをかけて平らにならして砂糖をふり、180℃に熱したオーブンで約20分焼く。

⑤最後に②茹で卵をのせたら完成♪

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1006	457
たんぱく質 (g)	35.7	22.7
脂質 (g)	35.5	25.8
炭水化物 (g)	131.8	31.7
食塩相当量 (g)	3.5	1.9
食物繊維 (g)	8.5	2.8
カルシウム (mg)	216	37
鉄 (mg)	4.6	2.7



お品書き

【World Kitchen】
 ご飯
 パステル・デ・チョコクロ
 法蓮草のミルク煮
 サラダ
 コンソメスープ

PRポイント

～パステル・デ・チョコクロ ; Pastel de chocloとは～
 南米のチリで親しまれている家庭料理♪とうもろこしを使った手作りグラタンです♪
 特殊定額を含めない予算の中で試行錯誤し、駐屯地定額の37%に抑えて尚且つ隊員に喜ばれる献立を考案しました！副菜で出た非可食部分(人参の皮・キャベツの芯)を刻み、挽肉に混ぜ合わせることで、SDGsな献立にアレンジさらなる用賀アレンジとして、味変の調味料を追加！！一食で“甘味・辛味・酸味・塩味”を自分流に楽しめることもポイントです♪黙食にご協力頂いている皆様に、この料理と私達の想いをランチョンマットにしてご提供いたします🍴

1食当たりのエネルギー及び栄養量

		エネルギー (kcal) ※	1006
栄養量の基準	推奨量※	ビタミンA (μg RAE)	589
		ビタミンB ₁ (mg)	0.72mg/1,000kcal
		ビタミンB ₂ (mg)	0.71mg/1,000kcal
		ナイアシン当量 (mg)	15.4mg/1,000kcal
		ビタミンB ₆ (mg)	0.024mg/gたんぱく質
		ビタミンB ₁₂ (μg)	1.6
		葉酸 (μg)	190
		ビタミンC (mg)	64
		カルシウム (mg)	216
		鉄 (mg)	4.6
		マグネシウム (mg)	124
		銅 (mg)	0.62
		亜鉛 (mg)	6.8
		目安量※	ビタミンD (μg)
	ビタミンE (mg αTE)		5.7
	ビタミンK (μg)		204
	リン (mg)		474
	n-6系多価不飽和脂肪酸 (g)		5.01
	n-3系多価不飽和脂肪酸 (g)		1.01
	目標量	たんぱく質 (%エネルギー)	14.2
		脂質 (%エネルギー)	31.8
		飽和脂肪酸 (%エネルギー)	8.96
		炭水化物 (%エネルギー)	52.4
		カリウム (mg)	1275
		食物繊維 (g)	8.5
		食塩相当量 (g)	3.5g/1,000kcal

※ ±10%を誤差範囲とする。