

料理名	鮭の三色丼	金額	1食当たり	367	円
			メイン料理	254	円

材料名	使用量	調理指示
ロウカット玄米	120	
みりん	2	下味
しょうゆ	4	
骨なしトラウトサーモン	60	焼く
冷凍小松菜	45	ボイル
冷凍むき枝豆	7	ボイル
胡麻油	1	
にんにくみじん切り	1	
しょうゆ	4	和える
サラダ油	1	
豆腐	30	水切
冷凍液卵	25	解凍
砂糖	3	
しょうゆ	5	
もみのり	0.5	トッピング

作り方
① 玄米を炊く
② トラウトは下味に漬け込み、焼いて身をほぐす
③ 冷凍小松菜とむき枝豆は茹でて水冷し、調味料で和える
④ 豆腐は水切りし、液卵と豆腐は炒めて調味料で味付する。
⑤ ①の玄米の上に②～④を盛り付け、もみのりをトッピングして完成。

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	840	647
たんぱく質 (g)	35.5	28.4
脂質 (g)	26.7	19.1
炭水化物 (g)	114.2	87.4
食塩相当量 (g)	3.87	1.8
食物繊維 (g)	9.1	5.9
カルシウム (mg)	222	141
鉄 (mg)	4.7	3.8



お品書き
 鮭の三食丼
 車麩カレー揚げ
 のっぺい汁
 いちごヨーグルト
 麦茶

PRポイント

1 主 菜

ナムルに新潟県民の好む枝豆を入れ郷土をイメージさせるとともに、炒りたまごに豆腐を入れかさ増し。また、カルシウムとビタミンDの栄養吸収の良い組み合わせ

2 副 菜

地産地消として新潟県産の車麩を使用し、新潟県民の好むカレー味にして郷土をイメージさせるとともに、汁は豚肉を使用しビタミンB群の補給。また、デザートに乳製品を使用するとともに、ビタミンCの補給