

料理名	SABAの和風油そば	金額	1食当たり 389円
			メイン料理 210円

材料名	使用量	調理指示
極太中華麺	200	
A中華スープ	0.3	
A中華だしの素	0.5	
A鶏だし	1.5	
Aだしの素(昆布)	0.2	
A醤油	8	
A食塩	0.1	
A上白糖	2	
A料理酒	5	
Aおろし生姜	2	
Aおろしにんにく	2	
Aサラダ油	1	
Aゴマ油	2	
鯖水煮缶	50	
筍水煮缶	40	拍子切り
B料理酒	2	
B醤油	2	
B中双砂糖	1	
B刻みにんにく	1	
B胡麻油	1	
B白胡椒	0.05	
さつま揚げ	20	1/2カット
もやし	60	
貝割大根	15	
半熟卵	50	
刻み海苔	0.4	
魚粉、酢、ラー油	お好み	

作り方
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Aを良く混ぜ合わせてタレを作る。</li> <li>2 鯖水煮缶と筍水煮缶をBの調味料とクールブイヨン(※)を加えて、少し煮詰める。 ※野菜くずで取っただし汁のこと</li> <li>3 さつま揚げはオーブンで焼き目をつける。</li> <li>4 もやしは茹でる。</li> <li>5 極太中華麺を茹でて、1のタレで和える。</li> <li>6 2の鯖と筍、さつま揚げ、もやし、半熟卵、刻み海苔、貝割大根を盛り付けて完成</li> </ol> <p>・お好みで、魚粉、酢、ラー油を。 ・丼に残ったタレで、追い飯もGood!!</p>

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー(kcal)	1065	548
たんぱく質(g)	44.9	32.7
脂質(g)	32.5	17.1
炭水化物(g)	161.3	72.1
食塩相当量(g)	4.5	3.5
食物繊維(g)	20.7	7.8
カルシウム(mg)	398	229
鉄(mg)	5.7	2.7



## お品書き

- SABAの和風油そば
- ロウカット玄米ご飯
- 彩り胡麻マヨサラダ
- 青のりポテトフライ
- ブルーベリーヨーグルト
- ほうじ茶

## PRポイント

東京が発祥の油そばは駐屯地の人気メニューで、いつもの油そばのひき肉を鯖の水煮にアレンジしました。鯖の水煮は丸ごと食べることができ、良質なたんぱく質に加え、カルシウム、ビタミンDも豊富です。にんにく等を効かせたタレにより、魚の臭みを抑え、極太麺との相性は最高です!