

献立名

大和まな（漬物）とひき肉の炒め丼



一口メモ

大和まな（漬物）を調味料代わりに使います。
片平あかねの代わりに、ひもとうがらしを使用しても
美味しくいただけます。

材 料 名

分 量

大豆水煮	30 g
豚ひき肉	50 g
大和まな（漬物）	25 g
片平あかね	15 g
しょうが	1.25 g
長ねぎ	1.25 g
ご飯	150 g
A { しょうゆ	8 g
砂糖	0.5 g
酒	8 g
ごま油	0.5 g

作 り 方

- ① 片平あかねは、根の部分を7mm程度の角切りにし、葉の部分はざく切りにする。
しょうがと長ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を温め、しょうがと長ねぎを入れて炒める。
香りが出たら、大和まな(漬物)を入れて炒め、豚ひき肉、片平あかねを加えて炒める。
火が通ったらAを加えて味付けをする。
- ③ 器にご飯を盛り、その上へのせる。

栄養成分（1食あたり）

(該当するものに●をつける)

計算値（2010成分表）●

分析値	自 社	
	公的機関	

エネルギー 449 kcal

たんぱく質 19.1 g

脂 質 11.4 g

無機質

ナトリウム 1045 mg

カルシウム 65 mg

マグネシウム 66 mg

鉄 2.0 mg

亜鉛 3.0 mg

A レチノール当量 398 µg

ビタミン B₁ 0.43 mg

B₂ 0.21 mg

C 24 mg

食物繊維総量 3.5 g

食塩相当量 2.6 g

作 成 日

平成 25 年 12 月 5 日
(2013 年)