メニュー詳細

2019年5月時点

ひじきと大豆の混ぜご飯

◆使用材料　出来上がり目安　1人分　高学年ごはん1食100g分

	材料名	使用量(g,個数)		参考単価(円/kg)	参考原価(円)
	ご飯	100		121	12
	ほしえぬ 国産大豆（クラッシュタイプ）	30		614	18
	ひじき　干し	3		12,430	37
	枝豆	8		694	10
	にんじん	15		132	2
	油揚げ	5		1,170	6
A	水	20		0	
A	顆粒和風だし	2		1,620	3
A	しょうゆ　濃口しょうゆ	10		250	3
A	みりん	5		430	2
A	砂糖（上白糖）	5		220	1
A	酒	2		440	1
	合計		205	想定原価	95
				想定売価	

◆メニュー特徴

学校給食向けのまぜご飯です。大豆クラッシュをひじきと甘辛く煮込んで豆を感じさせずに頂けます。

◆使用商品

商品コード	商品名	荷姿	賞味期間
31156	ほしえぬ 国産大豆（クラッシュタイプ）	1kg/6袋	常温 1年

栄養価成分　（理論値）		
エネルギー	たんぱく質	脂質
307kcal	10.7g	5.6g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
52.3g	4.8g	2.4g

◆作り方

１.ひじきは水戻しし、にんじんは米粒大にカットする。枝豆は解凍し、さやから出しておく。油揚げは湯通しをし、米粒大にカットする。

２.ほしえぬ 国産大豆（クラッシュタイプ）、ひじき、にんじん、油揚げを軽く炒め、［Ａ］を入れ、汁気がなくなるまで煮込む。

３.［２］と炊きあがったごはん、枝豆を混ぜて蒸らす。

◆メモ

キユーピー　株式会社

メニュー名は他社商標との抵触を調べておりません。調査はお客様でお願い致します。

メニューNo: QP30021569