

# バレンタインデー（２月）



献立名 セルフオムライス・牛乳・ハートコロケ・マカロニスープ・チョコプリン

料理名	材料名	分量	作 り 方	
セルフオムライス	精白米 洋風だし パプリカ粉 たまねぎ 鶏もも肉 にんじん 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 オムライス卵 一食ケチャップ	6 3 g 1.16g 0.2g 1 4 g 1 0 g 7 g 0.5g 1 8 g 2.7g 1.8g 4 0 g 8 g	米に洋風だしとパプリカ粉を入れて炊く。 たまねぎ、にんじんは粗いみじん切りにする。 鶏もも肉は小さく切る。 鍋に油を入れ、 を炒め、調味料を入れて炒める。 に を混ぜ合わせる。 オムライス卵は茹でる。	
牛乳	牛乳	2 0 6 g		
ハートコロケ	ハートコロケ 揚げ用油	5 0 g 3 g	180度に熱した油で揚げる。	
マカロニスープ	キャベツ たまねぎ ホールコーン 鶏ささみ マカロニ にんじん 洋風だし 白ワイン パセリ 水	3 5 g 1 0 g 1 0 g 5 g 3 g 3 g 2.5g 1 g 0.5g 1 6 0 g	キャベツはざく切りにする。 たまねぎは薄く切る。にんじんは細切りにする。 鶏ささみは細く切る。 マカロニは茹でる。 パセリはみじん切りにする。 鍋に水、調味料を入れ ホールコーンを入れて煮る。 に を入れて煮て、 を入れる。 に を入れてひと煮立ちさせる。	
チョコプリン	チョコプリン	4 0 g		
エネルギー	686 kcal	亜鉛	2.3 mg	
蛋白質	22.5 g	ビタミンA	346 μgRE	
脂質	18.0 g	ビタミンB1	0.26 mg	
脂質	23.6 %	ビタミンB2	0.59 mg	
カルシウム	380 mg	ビタミンC	29 mg	
マグネシウム	112 mg	食物繊維	3.2 g	
鉄	1.9 mg	食塩相当量	3.8 g	