

2月18日 土

C
カルシウム

和風オムライス

ちりめんサラダ

●エネルギー372kcal ●蛋白質16.4g ●脂質26.1g ●ナトリウム1614mg(食塩相当量4.1g) ※ご飯の栄養量は含まれません
●とろっと名人ひらけオムレツ…小麦、乳、卵使用 ノンオイルドレッシング(香味ゆず)…小麦使用

【原材料】 カットぶなしめじ、キャベツ、人参、ミニトマト…国産 豚ひき肉…国産



メニュー番号	66	1人用	800円	○
	76	2人用	1,480円	○
	86	3人用	2,070円	○
	96	4人用	2,360円	○
	526	5人以上	2,360円に1人前につき 590円UP	○



作り方 (手順) ●→●

〈和風オムライス〉



- ① オムレツは袋のまま(凍ったまま)熱湯で13~15分温める。
- ② フライパンに油を熱してひき肉、ぶなしめじ、グリーンピースを炒め、ご飯を加えて更に炒め、aで味付けし、人数分に分け、皿に盛る。
- ③ ②に①をのせ、真ん中に切り目を入れて開き、刻みのりを散らす。

〈ちりめんサラダ〉

- ① キャベツはせん切りにする。
- ② 人参はゆでる。
- ③ ミニトマトはくし形切りにする。
- ④ 器に①、②、③を盛り、パリパリちりめんを散らし、ドレッシングをかける。

	1人用	2人用	3人用	4人用
和風オムライス				
とろっと名人ひらけオムレツ(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
豚ひき肉	30g	60g	90g	120g
カットぶなしめじ	1/2袋	1/2袋	1袋	1袋
グリーンピース(冷凍)	10g	20g	30g	40g
〔ご飯(茶碗に軽く)〕	200g (1½杯)	400g (3杯)	600g (4½杯)	800g (6杯)
〔油〕				
〔しょうゆ塩〕	大%	大1%	大2	大2%
〔こしょう〕				
刻みのり	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
ちりめんサラダ				
パリパリちりめん	1袋	2袋	3袋	4袋
キャベツ	60g	120g	180g	240g
人参(カット済)	10g	20g	30g	40g
ミニトマト	1コ	2コ	3コ	4コ
ノンオイルドレッシング(香味ゆず)	1袋	2袋	3袋	4袋

