

材料	コーンチャーハン	豚肉とろとろあん	エビとブロッコリーのチリソース	トマトと山芋の中華和え
	精白米75g 水85g コーン15g 根深葱15g 鶏がら粉末1.5g 塩0.2g 胡椒0.01g ごま油3g 万能葱3g	豚もも肉 40g カニカマ 10g 白菜 40g 人参 10g きくらげ 1.5g ごま油 2g 胡椒 0.01g 塩 0.2g 鶏がら粉末 0.8g 酒 3g 醤油 3g 片栗粉 2g 水 40g	むきエビ 20g ブロッコリー 40g 根深葱 10g 生姜 1g おろしにんにく 0.2g サラダ油 1g 豆板醤 0.3g 醤油 0.5g 酒 2g 砂糖 0.5g ケチャップ 5g トマトピューレ 5g 鶏がら粉末 0.1g 水 10g 片栗粉 1g	トマト 30g 山芋 30g 酢 5g 醤油 1.6g 砂糖 1.5g ごま油 1g すり胡麻 1g
作り方	① 米、コーン、粗みじんにした根深葱、調味料を入れて炊飯する	① 豚肉は千切り、白菜・人参は短冊に切る ② 回転釜で具材と調味料を炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける	① ブロッコリーはスチームコンベクションオープンで蒸す ② 根深葱と生姜はみじん切りにし、むきエビ、調味料と一緒に回転釜炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける ③ ①と②を混ぜ合わせる	① トマトと山芋は乱切りにする ② 調味料で和える
一食あたりの食材料費	399(税抜)			
1人分の栄養価	エネルギー:545kcal 蛋白質:23.6g 脂質:11.6g 炭水化物:90.2g 食物繊維:6.9g 塩分:2.8g			

