

	特製ちゃんぽん	さっぱり茄子	ゆず醤油和え	いちご
材料	ちゃんぽん麺 150g 豚バラ肉 30g シーフードミックス 30g もやし 30g キャベツ（ざく切り）30g 人参（短冊切り）10g きくらげ（千切り）1g かまぼこ 15g スイートコーン 10g サラダ油 2g 白湯スープ 20g 醤油 1g 水 250g 胡椒 0.01g	なす（短冊切り）40g 胡瓜（粗みじん切り）5g 赤パプリカ（粗みじん切り）5g 深ねぎ（粗みじん切り）5g 酢 3g 醤油 1g ごま油 0.5g	大豆水煮 40g 白菜（細切り）50g 人参（いちょう切り）15g ゆず醤油ドレッシング 4g	いちご 45g
作り方	① 豚バラ肉、シーフードミックス、もやし、キャベツ、人参、きくらげ、かまぼこ、スイートコーンをサラダ油で炒める ② 水、白湯スープ、醤油、胡椒でスープを作り、①に加える ③ お湯を沸かしちゃんぽん麺を別に茹でる ④ 茹でた麺を盛り付け上から②のスープをかける。	① なすの皮を剥き、短冊に切りさつと茹でる ② 胡瓜、赤パプリカ、深ねぎを粗みじんに切り、①と調味料を混ぜ合わせる	① 白菜、人参をさつと茹でる ② 大豆水煮と①ゆず醤油ドレッシングで和える	いちごを水で洗って盛り付ける
一食あたりの食材料費	394円			
1人分の栄養価	エネルギー 529kcal たんぱく質 25.6g 脂質 20.9g 炭水化物 66.8g 食物繊維 9.6g 塩分 4.6g			

