

きくらげと豚バラと卵の中華炒め



◆使用材料 出来上がり目安 1人分

材料名		使用量(g,個数)	参考単価(円/kg)	参考原価(円)
A	凍結全卵(調理用)HV No.3	63	533	34
A	ごま油	3	758	2
	きくらげ 乾燥	3	3,600	11
	豚ばら肉(薄切り)	38	2,780	106
	にんじん	20	132	3
	鶏ガラスープ(顆粒)	3	2,200	6
	ごま油	5	758	4
合計		134.5	想定原価	166
			想定売価	

◆メニュー特徴

きくらげに豚バラ肉と凍結全卵(調理用)HV No.3を加えて中華炒めしました。彩りよい中華のおかずです。

◆使用商品

商品コード	商品名	荷姿	賞味期間
4550	凍結全卵(調理用)HV No.3	1kg/10袋	冷凍 18ヵ月



栄養価成分(理論値)		
エネルギー	たんぱく質	脂質
331kcal	13.6g	28.0g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
4.1g	2.2g	0.3g

◆作り方

1. 乾燥きくらげはお湯で戻し、一口大に切る。
2. にんじんは千切り、豚ばら肉は一口大にカットする。
3. フライパンにごま油をひき、豚ばら肉、きくらげ、人参を炒める。
4. 豚ばら肉の色が変わったら、鶏ガラスープを入れて混ぜ合わせる。
5. [A]のごま油をフライパンにひき、凍結全卵(調理用)HV No.3を半熟状に炒める。
6. [4]に[5]をいれて、さっと炒めれば完成。

◆メモ