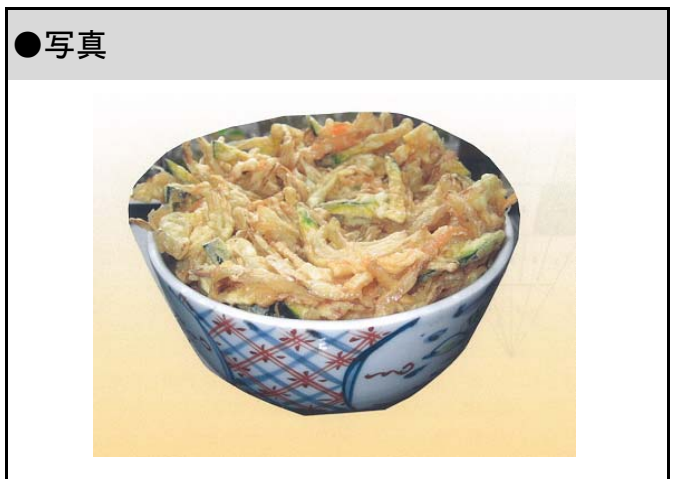


協力店名	(有) 岸川食産 (うどん・そば大ちゃん)
氏名	岸川 勝彦
住所	西松浦郡有田町南原甲453-1
電話	0955-42-3969
FAX	0955-42-3290

メニュー名	ジャンボかきあげ
-------	----------



●健康づくり協力店からのイチオシ☆コメント

器からはみだす大きさのかきあげです。

<p>●栄養価</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>エネルギー (カロリー)</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物 (糖質)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>718kcal</td> <td>11.4g</td> <td>28.7g</td> <td>99g</td> </tr> <tr> <th>ナトリウム</th> <th>カルシウム</th> <th>食塩 相当量</th> <td></td> </tr> <tr> <td>1241mg</td> <td>75mg</td> <td>3.1g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー (カロリー)	たんぱく質	脂質	炭水化物 (糖質)	718kcal	11.4g	28.7g	99g	ナトリウム	カルシウム	食塩 相当量		1241mg	75mg	3.1g		<p>●食事バランスガイド</p> <p style="text-align: right;">主食2つ 副菜2つ</p>
エネルギー (カロリー)	たんぱく質	脂質	炭水化物 (糖質)														
718kcal	11.4g	28.7g	99g														
ナトリウム	カルシウム	食塩 相当量															
1241mg	75mg	3.1g															

●レシピ・1人分

わかりやすく箇条書きにしてください。分量はグラム数、サイズ(大、中、小) 個数などを記入してください。

材料名	分量	単位	作り方
①玉ねぎ	100	g	1. ①～③をよく混ぜる。 2. よく混ぜた材料に小麦粉20gを入れ混ぜる。 3. 片栗粉に水を加え、具に混ぜる。 4. 具材の形をととのえてから揚げる。 6. ⑨だし汁に⑩⑪の調味料を入れ沸騰させ、うどんを入れひと煮立ちさせる。 7. 6. におろし大根を入れ器に盛り、かきあげをのせねぎをトッピングする。 ※ ジャンボかきあげをくずし、うどんと共に食べてもいいし、天つゆにつけて食べてもいいです。
②かぼちゃ	40	g	
③人参	20	g	
④小麦粉	20	g	
⑤片栗粉	5	g	
水	適量		
⑥ねぎ	30	g	
⑦おろし大根	20	g	
⑧うどん	280	g	
⑨だし汁	230	cc	
⑩薄口しょう油	8	g	
⑪塩	1	g	
⑫揚油	適量		