

献立名	プロフ (ウズベキスタン料理)	
	調理のポイント	
	・ご飯に混ぜ、釜にもどして炒める。	
ひとことアドバイス	プロフとはウズベキスタン風炊き込みご飯ですが、給食では、チャーハン風アレンジしました。	

材料名	(4人分量)	作り方
・牛角切肉	120g	・にんじん ・たまねぎは角切りにする。
・ホールコーン	40g	・サラダ油で肉を炒め、にんじん ・たまねぎを入れ
・にんじん	40g	よく炒める。
・たまねぎ	160g	・ホールコーン ・コンソメの素を加え煮る。
・グリーンピース	12g	・塩 ・こしょうで味を調え、グリーンピースを入れる。
・コンソメの素	8g	
・サラダ油	4g	
・塩	0.8g	
・こしょう	0.04g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A ug	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
112	6.7	5.6	14	0.9	79	0.05	0.08	4	1.4	0.8