

献立名

カレーサンド

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
食パン(サンドイッチ用)	40	40	<p><下処理></p> <p>たまねぎ } みじん切り</p> <p>にんじん }</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で豚ひき肉、たまねぎ、にんじんを炒め、水を入れて煮る。</p> <p>(2) (1)にカレールウ、トマトケチャップを加え、調味する。</p> <p>(3) (2)にパン粉を入れ、水分をしみ込ませて、焦がさないように加熱する。</p> <p>(4) 食パンに(3)をはさみ、食べやすい大きさに切る。</p> <p>※ 水は多すぎないように注意する。</p>
豚ひき肉	6	6	
たまねぎ	15	14.1	
にんじん	8	7.8	
植物油	0.2	0.2	
トマトケチャップ	1.6	1.6	
カレールウ	1	1	
パン粉	1	1	
水	2.4	2.4	

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 (レチノール 当量)(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
140	5.3	3.3	19	0.4	61	0.08	0.04	2	1.5	0.7

平成25年度改正