

献立名

肉万十

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
豚ひき肉	10	10	<p><下処理></p> <p>じゃがいも 角切りにし、水にさらし、茹でる。</p> <p>たまねぎ みじん切り</p> <p>スキムミルク ぬるま湯で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) じゃがいもを冷ます。</p> <p>(2) 植物油で、豚ひき肉、たまねぎを炒めて、砂糖、食塩、コンソメで調味し、冷まし、(1)を合わせる。</p> <p>(3) スキム液でホットケーキミックスをゆるめる。</p> <p>(4) アルミカップに(3)を少しひき、(2)を入れて、上から残りの(3)をかける。</p> <p>(5) 蒸し器で蒸す。</p> <p>※ 蒸している最中にふたを開けると膨らみが悪くなるため、開けないこと</p> <p style="text-align: right;">※ 2006年度 新献立</p>
じゃがいも	15	13.5	
たまねぎ	15	14.1	
ホットケーキミックス	20	20	
スキムミルク	4	4	
水(湯)	17	17	
植物油	1	1	
砂糖	0.5	0.5	
食塩	0.1	0.1	
コンソメ	0.3	0.3	

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)
137	5.1	3.4	68	0.3	3	0.11	0.11	6	0.8	0.5

平成19年度改正