

献立名

肉うどん

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
干しうどん	50	50	<p><下処理></p> <p>鶏卵 消毒し、茹でる</p> <p>かつお節(だし用) だし汁をとる (沸騰した湯を弱火にし、沸騰をおさえた後、かつお節を入れる。 沈んだら取り出す。)</p> <p>昆布(だし用) さつとゴミをとり、水に浸し、だし汁をとる (沸騰直前に取り出す)</p> <p>干しうどん 茹でる</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>青ねぎ 小口切りにし、熱湯に通す</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁を食塩、本みりん、こいくちしょうゆで調味する。</p> <p>(2) 植物油で牛肉、たまねぎ、にんじんを炒め、しょうゆ、砂糖で調味する。</p> <p>(3) 熱したうどんを器に盛り、(2)をのせ、茹で卵、青ねぎをのせて、(1)をかける。</p>
鶏卵	30	25.5	
牛肉	20	20	
たまねぎ	25	23.5	
にんじん	15	14.6	
植物油	0.5	0.5	
砂糖	0.8	0.8	
こいくちしょうゆ	1	1	
青ねぎ	3.5	3.2	
かつお・昆布だし	150	150	
かつお節(だし用)	2		
昆布(だし用)	2		
食塩	0.5	0.5	
本みりん	2	2	
こいくちしょうゆ	5	5	

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)
289	12.6	6.4	40	1.2	154	0.11	0.16	4	2.1	2.4

平成25年度改正