

献立名

カレーうどん

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(乾)	50	50	<p><下処理></p> <p>鳥がら(だし用) こまめにアクを取り、だし汁をとる (血合いを流水でよく洗い流し、一度湯通しし、たっぷりの水を入れる)</p> <p>干しうどん 茹でる</p> <p>にんじん } 線切り</p> <p>ピーマン } 線切り</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>しょうが みじん切り</p> <p>スキムミルク だし汁で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油でしょうが、豚肉を炒め、にんじん、たまねぎ、ピーマンを加えてさらに炒める。</p> <p>(2) (1)にだし汁を加えて煮る。</p> <p>(3) カレールウ、本みりん、トマトピューレー、スキム液で調味し、弱火で煮る。</p> <p>(4) うどんを器に盛り(3)をかける。</p>
豚肉	15	15	
たまねぎ	40	37.6	
にんじん	20	19.4	
ピーマン	6	5.1	
しょうが	1.2	0.9	
植物油	1	1	
スキムミルク	2	2	
こいくちしょうゆ	0.6	0.6	
カレールウ	10	10	
本みりん	1	1	
トマトピューレー	2	2	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		

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)
306	10.9	6.9	58	1.7	151	0.24	0.23	8	2.9	2.1

平成25年度改正