

献立名

チキンクリームシチュー

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉	15	15	<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>じゃがいも 角切りにし、水にさらす</p> <p>たまねぎ } 角切り</p> <p>にんじん } 角切り</p> <p>鳥がらだし 150 150</p> <p>鳥がら(だし用) 50</p> <p>ローリエ(月桂樹の葉) 0.02</p> <p><作り方></p> <p>(1) ホワイトソースを作る。(※参照)</p> <p>(2) 植物油でたまねぎを十分に炒め、鶏肉、じゃがいも、にんじんを加え、炒める。</p> <p>(3) 鳥がらだしを入れ、煮る。</p> <p>(4) ホワイトソースを入れて、食塩、こしょうで調味し弱火で煮込む。グリーンピースを入れ、火を通す。</p> <p>※ アクはこまめにとること</p> <p>※ ホワイトソースの作り方 マーガリンで小麦粉をよく炒め、スキム液を少しずつ入れ、のばす。</p>
じゃがいも	45	40.5	
たまねぎ	34	31.9	
にんじん	20	19.4	
グリーンピース(冷凍)	3	3	
植物油	2	2	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
ローリエ(月桂樹の葉)	0.02		
マーガリン	4	4	
小麦粉(薄力粉)	4	4	
スキムミルク	6	6	
食塩	0.5	0.5	
こしょう	0.01	0.01	

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)
177	8.2	7.5	85	1.2	155	0.13	0.27	19	1.8	0.8

平成26年度改正