

献立名

ビーフシチュー

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
牛肉	20	20	<p>&lt;下処理&gt;</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>グリーンピース(冷凍) 茹でる</p> <p>スキムミルク だし汁で溶く</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) マーガリンで牛肉、にんじん、たまねぎを炒め、食塩、こしょうをふる。</p> <p>(2) だし汁を入れ、じゃがいもを加えて煮込む。</p> <p>(3) トマトピューレー、トマトケチャップ、ドミグラスソース、ビーフシチューの素、スキム液で調味し、弱火で煮込み、グリーンピースを入れて、火を通す。</p> <p>※ アクはこまめにとること</p>
じゃがいも	55	49.5	
たまねぎ	35	32.9	
にんじん	25	24.3	
グリーンピース(冷凍)	3	3	
マーガリン	2	2	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
スキムミルク	2	2	
トマトケチャップ	3	3	
トマトピューレー	3	3	
ドミグラスソース	2	2	
ビーフシチューの素	5	5	
食塩	0.2	0.2	
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)( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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	7.1	45	1.5	197	0.14	0.21	22	2.3	1.3

平成25年度改正