

献立名

ミネストローネスープ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
ベーコン	4	4	<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 1cmの角切りにし、水にさらす</p> <p>たまねぎ } キャベツ } 1cmの角切り にんじん }</p> <p>トマト 湯むきし、角切り</p> <p>マッシュルーム(缶) 缶を消毒し、汁をきる</p> <p>グリーンピース(冷凍) 茹でる</p>
じゃがいも	20	18	
トマト	40	38.8	
たまねぎ	20	18.8	
キャベツ	15	12.8	
にんじん	15	14.6	
マッシュルーム(缶詰)	5	5	
グリーンピース(冷凍)	3	3	
植物油	1	1	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
食塩	0.5	0.5	<p><作り方></p> <p>(1) 植物油でベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マッシュルームを炒め、鳥がらだしを入れて煮る。</p> <p>(2) (1)にキャベツ、トマトを入れ、食塩、こしょうで調味する。</p> <p>(3) 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 style="text-align: right;">※ 2003年度 新献立</p>
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)(μg)	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)
76	3.5	3.0	21	1.1	130	0.11	0.18	22	1.9	0.8