

献立名

トマトスープ(かぼちゃ)

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
豚肉	10	10	<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>トマト 湯むきして、角切り</p> <p>たまねぎ } かぼちゃ } 角切り にんじん }</p> <p>セロリー 薄切り</p> <p>パセリ みじん切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で豚肉、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、セロリーを炒める。</p> <p>(2) トマトとだし汁を加え、煮込む。</p> <p>(3) 食塩で調味し、パセリを入れて、火を通す。</p> <p>※ アクはこまめに取ること</p>
トマト	30	29.1	
たまねぎ	25	23.5	
かぼちゃ	30	27	
にんじん	15	14.6	
セロリー	4	2.6	
パセリ	0.6	0.5	
植物油	0.5	0.5	
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		
食塩	0.5	0.5	

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)
78	4.8	2.0	21	1.1	217	0.17	0.20	19	2.1	0.7

平成26年度改正