

献立名 ミートボールシチュートマト風味 コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
豚ひき肉	30	30	<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>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>たまねぎ みじん切り</p> <p>ブロッコリー 小房に分け、茹でる</p> <p>じゃがいも 角切りにし、水にさらす</p> <p>キャベツ } 角切り</p> <p>にんじん } 角切り</p> <p>トマト, カット(缶詰) 缶を消毒する</p> <p>トマトピューレー</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 豚ひき肉、鶏卵、たまねぎ、食塩を合わせ、かたくり粉を加えてよくこねる。</p> <p>(2) だし汁ににんじんを入れ、(1)を団子に丸めながら入れる。</p> <p>(3) じゃがいも、キャベツを加えて煮込む。</p> <p>(4) トマト, カット(缶詰)、トマトピューレー、食塩、コンソメ、砂糖で調味し、仕上げに、ブロッコリーを入れて一煮する。</p> <p style="text-align: right;">※ 2004年度 新献立</p>
鶏卵	5	4.3	
たまねぎ	10	9.4	
食塩	0.2	0.2	
かたくり粉	2	2	
じゃがいも	20	18	
キャベツ	25	21.3	
ブロッコリー	15	7.5	
にんじん	15	14.6	
トマト, カット(缶詰)	10	10	
トマトピューレー	10	10	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
食塩	0.5	0.5	
コンソメ	0.5	0.5	
砂糖	1	1	

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)
132	9.3	5.5	30	1.6	139	0.28	0.27	32	2.0	1.2

平成24年度改正