

献立名

オクラのスープ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉(小切り)	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>オクラ 5mm幅くらいの輪切り</p> <p>たまねぎ 角切り</p> <p>にんじん 5mm幅くらいのいちよう切り</p> <p>トマト 角切り</p> <p>セロリ すじを取り、1cmくらいの角切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で鶏肉を炒める。鶏肉が色づいたら、にんじん、たまねぎ、トマト、セロリーを加えてさらに炒める。</p> <p>(2) 鳥がらだしを加え煮込む。</p> <p>(3) オクラを加え食塩、こしょうで調味し、火を通す。</p> <p style="text-align: right;">※ 2011年度 新献立</p>
トマト	25	24.3	
オクラ	20	17	
たまねぎ	20	18.8	
にんじん	15	14.6	
セロリー	6	3.9	
植物油	2	2	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
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)(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)
80	5.4	4.1	31	1.0	136	0.08	0.18	8	1.8	0.7