

献立名

ホワイトシチュー

分類

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
むきえび(冷凍)	40	40	<下処理> 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) むきえび 流水で洗い、熱湯に通す ベーコン 1cm幅に切る じゃがいも 角切りにし、水にさらす にんじん } 角切り たまねぎ } パセリ みじん切り スキムミルク だし汁で溶く
ベーコン	5	5	
じゃがいも	35	31.5	
たまねぎ	23	21.6	
にんじん	17	16.4	
マッシュルーム(缶詰)	5	5	
パセリ	1	0.9	
植物油	1	1	
スキムミルク	5	5	
マーガリン	4	4	
小麦粉(薄力粉)	4	4	<作り方> (1) ホワイトソースを作る。(※参照) (2) 植物油でたまねぎを十分に炒め、ベーコン、にんじんを加え、炒める。 (3) だし汁を入れて、じゃがいもを加え煮込む。 (4) むきえび、マッシュルームを加える。 (5) ホワイトソースを入れて、食塩、こしょうで調味し、弱火で煮込み、パセリを入れて火を通す。 ※ ホワイトソースの作り方 マーガリンで薄力粉をよく炒め、スキム液を少しずつ入れて、のばしながらルウを作る。
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)(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)
175	12.8	6.9	95	1.5	333	0.13	0.28	17	1.5	1.2

平成16年度改正