

献立名

ブイヤベース

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
たい(そぎ切り)	20	20	<p><下処理></p> <p>たい(そぎ切り) } 流水で洗い、熱湯に通し、 いか(線切り) } 白ワインをふる</p> <p>トマト 1cm位の角切り</p> <p>じゃがいも } たまねぎ } 1cm位の角切り</p> <p>にんにく すりおろす</p> <p>パセリ みじん切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) オリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、 たまねぎ、トマト、じゃがいもを加えてさらに炒める。</p> <p>(2) (1)に水を加え、沸騰したら、コンソメ、 たい、いかを加え煮る。</p> <p>(3) 食塩、こしょうで調味し、パセリを入れて、 火を通す。</p>
いか(線切り)	10	10	
白ワイン	1.5	1.5	
トマト	30	29.1	
じゃがいも	25	22.5	
たまねぎ	25	23.5	
にんにく	0.2	0.18	
パセリ	1	0.9	
オリーブオイル	1	1	
水	150	150	
コンソメ	0.5	0.5	
食塩	0.5	0.5	
こしょう	0.01	0.01	
			※ 2014年度 新献立

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)
81	6.8	2.4	14	0.3	22	0.07	0.03	16	1.0	0.8

平成27年度改正