

献立名

大豆のカレースープ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
ベーコン	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>じゃがいも 角切りにし、水にさらす</p> <p>たまねぎ } 角切り</p> <p>にんじん }</p> <p>だいず(水煮) 水洗い</p> <p>パセリ みじん切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油でベーコン、たまねぎ、にんじんを炒め、だし汁を入れて煮込む。</p> <p>(2) じゃがいも、だいずを加え、カレールウで調味する。</p> <p>(3) パセリを入れて火を通す。</p> <p style="text-align: right;">※ 2003年度 新献立</p>
だいず(水煮)	15	15	
じゃがいも	30	27	
たまねぎ	30	28.2	
にんじん	15	14.6	
パセリ	0.5	0.5	
植物油	2	2	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
カレールウ	8	8	

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)
168	6.2	10.0	38	1.6	114	0.13	0.17	16	2.5	1.3

平成25年度改正