

献立名

じゃがいものそぼろ煮

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏ひき肉	15	15	<p><下処理></p> <p>煮干し(だし用) さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸し、だし汁をとる</p> <p>じゃがいも 一口大に切り、水にさらす</p> <p>にんじん 角切り</p> <p>グリーンピース ゆでる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で鶏ひき肉を炒め、じゃがいも、にんじんを加えて炒める。</p> <p>(2) だし汁を入れ、砂糖、本みりん、こいくちしょうゆで調味し、煮込む。</p> <p>(3) グリンピースを入れ火を通す。</p>
じゃがいも	78	70.2	
にんじん	15	14.6	
グリーンピース	5	5	
植物油	0.5	0.5	
煮干しだし	30	30	
煮干し(だし用)	1		
砂糖	1.5	1.5	
本みりん	2	2	
こいくちしょうゆ	3	3	

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)
106	4.9	1.9	11	0.6	119	0.11	0.07	26	1.6	0.5

平成25年度改正