

献立名

うま煮

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉	10	10	<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>厚揚げ 熱湯に通し、油ぬきし、角切り</p> <p>じゃがいも 2cm位の角切りにし、水にさらす</p> <p>こんにやく 1cm位の角切りにし、茹でる</p> <p>にんじん 1cm位の角切り</p> <p>ごぼう 乱切りし、茹でる</p> <p>さやいんげん 1cm位に切り、茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で鶏肉、にんじん、ごぼう、こんにやくを炒め、だし汁を加えて煮る。</p> <p>(2) 砂糖、本みりん、こいくちしょうゆで調味し、じゃがいも、厚揚げを加え、煮込む。</p> <p>(3) さやいんげんを入れて、火を通す。</p>
厚揚げ	30	30	
じゃがいも	33	29.7	
こんにやく	15	15	
にんじん	16	15.5	
ごぼう	12	10.8	
さやいんげん	5	4.8	
植物油	1	1	
煮干しだし	30	30	
煮干し(だし用)	1.5		
砂糖	2	2	
本みりん	2	2	
こいくちしょうゆ	4	4	

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)
126	6.4	5.6	94	1.2	241	0.08	0.05	12	2.1	0.6

平成16年度改正