

献立名

筑前煮(じゃがいも)

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉	15	15	<p>&lt;下処理&gt;</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、油抜きし、角切り</p> <p>じゃがいも 1.5cm位の角切りにし、水にさらす</p> <p>こんにゃく 1.5cm位の角切りにし、茹でる</p> <p>にんじん } 1.5cm位の角切り</p> <p>だいこん }</p> <p>ごぼう 1.5cm位の乱切りにし、茹でる</p> <p>さやいんげん 1cm位に切り、茹でる</p> <p>乾しいたけ 水洗いし、ゴミを取り除き、もどして石づきを取り、1cm位の角切り</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 植物油で鶏肉、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけを炒め、だし汁を加え煮る。</p> <p>(2) じゃがいも、厚揚げを加え、砂糖、本みりん、こいくちしょうゆで調味し、煮込む。</p> <p>(3) 最後にさやいんげんを入れて、火を通す。</p> <p>※ じゃがいもを最初から入れて、炒めると煮くずれする。</p>
厚揚げ	18	18	
じゃがいも	32	28.8	
こんにゃく	9	9	
にんじん	15	14.6	
だいこん	15	13.5	
ごぼう	15	13.5	
さやいんげん	5	4.9	
乾しいたけ	1	0.8	
しいたけだし			
煮干しだし	27	27	
煮干し(だし用)	0.4		
植物油	1.8	1.8	
砂糖	1.8	1.8	
本みりん	0.9	0.9	
こいくちしょうゆ	3.2	3.2	

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)( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
125	6.2	5.7	66	0.9	118	0.08	0.06	13	2.5	0.5

平成25年度改正