

献立名

鳴門煮(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
牛肉	12	12	<下処理> いか 流水で洗い、熱湯に通す 厚揚げ 熱湯を通し、油抜きし、角切り 野菜昆布 さっとゴミをとり、水に浸し、5mm位に切る じゃがいも 角切りにし、水にさらす こんにやく 角切りにし、茹でる にんじん 角切り さやいんげん 1cm位に切り、茹でる しょうが みじん切り <作り方> (1) 植物油でしょうがをよく炒め、牛肉、にんじん、こんにやくを加えて、さらによく炒める。じゃがいも、野菜昆布、水を加えて、煮る。 (2) 厚揚げ、いかを加え、砂糖、本みりん、こいくちしょうゆで調味し、煮込む。 (3) さやいんげんを入れて火を通す。
いか(短冊切り)	8	8	
厚揚げ	20	20	
野菜昆布	1.6	1.6	
じゃがいも	32	28.8	
こんにやく	8	8	
にんじん	15	14.5	
さやいんげん	9	8.7	
しょうが	0.4	0.3	
植物油	1.6	1.6	
水	24	24	
砂糖	1.6	1.6	
本みりん	0.8	0.8	
こいくちしょうゆ	2.4	2.4	

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)
119	7.0	5.6	70	1.0	117	0.07	0.05	12	1.9	0.6

平成26年度改正