

献立名

すきやき

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
牛肉	25	25	<下処理> 焼き豆腐 角切り しらたき 包丁を通し、茹でる はくさい 葉と茎に分け、それぞれを大きめに切る たまねぎ 薄切り にんじん 線切り えのきたけ 石づきを取り、半分切り 青ねぎ 3cm幅に切る  <作り方> (1) 植物油で牛肉を炒め、砂糖、こいくちしょうゆ、牛乳で調味する。 (2) しらたき、にんじん、はくさいの茎、たまねぎ、焼き豆腐を加え、煮込む。 (3) えのきたけ、はくさいの葉、青ねぎを加え火を通す。  ※ 牛乳を加えるのは、肉が固くなるのを防ぎ、味をまろやかにするため。
焼き豆腐	40	40	
しらたき	20	20	
はくさい	44	41.3	
たまねぎ	39	36.6	
にんじん	17	16.4	
えのきたけ	12	10.2	
青ねぎ	11	10.3	
植物油	2	2	
砂糖	4.5	4.5	
こいくちしょうゆ	6	6	
牛乳	2	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)
161	9.8	7.8	116	1.6	288	0.11	0.08	15	3.0	0.9

平成16年度改正