

献立名

牛肉とごぼうの甘辛煮

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	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>しらたき 包丁を通し、茹でる</p> <p>ごぼう ささがきにし、茹でる</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>さやいんげん 1cm位に切り、茹でる</p> <p>しょうが すりおろして、しぼる</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) しょうが汁、水、砂糖、清酒、本みりん、こいくちしょうゆを煮立て、牛肉、ごぼう、しらたき、にんじんを加え、煮込む。</p> <p>(2) さやいんげんを加えて、火を通す。</p>
しらたき	10	10	
ごぼう	31	27.9	
にんじん	6	5.8	
さやいんげん	6	5.8	
しょうが	1	0.8	
水	30	30	
砂糖	2.5	2.5	
清酒	2	2	
本みりん	1	1	
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)( $\mu$ 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)
91	5.8	3.4	27	0.7	94	0.04	0.03	2	2.2	0.5

平成16年度改正