

献立名

ビーフストロガノフ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
牛肉	40	40	<p><下処理></p> <p>鳥がら(だし用) こまめにアクを取り、だし汁をとる (血合いを流水でよく洗い流し、一度湯通しし、たっぷりの水を入れる)</p> <p>牛肉 食塩、こしょうをふり、小麦粉をつける</p> <p>たまねぎ くし型切り</p> <p>にんじん 短冊切り</p> <p>ピーマン 線切り</p> <p>マッシュルーム(缶詰) 缶を消毒し、汁をきり、薄切り</p> <p>スキムミルク 分量の水で溶く</p>
小麦粉(薄力粉)	3	3	
食塩	0.3	0.3	
こしょう	0.01	0.01	
たまねぎ	44	41.3	
にんじん	16	15.5	
ピーマン	6	5.1	
マッシュルーム(缶詰)	5	5	
植物油	2	2	
鳥がらだし	70	70	
鳥がら(だし用)	30		<p><作り方></p> <p>(1) 植物油でたまねぎを十分に炒め、牛肉を加え、焦げ目がつく位よく炒める。</p> <p>(2) だし汁、にんじん、マッシュルームを加え煮る。</p> <p>(3) トマトピューレー、コンソメを加え、とろみがつくまで、煮込む。</p> <p>(4) スキム液、エバミルクを加える。</p> <p>(5) ピーマンを入れて、火を通す。</p>
固型コンソメ	0.5	0.5	
トマトピューレー	9	9	
エバミルク	4	4	
スキムミルク	2	2	
水	10	10	

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)
159	10.7	8.0	52	1.2	249	0.09	0.15	9	1.6	0.8

平成16年度改正