

献立名

豚肉とだいこんの煮物

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
豚肉	15	15	<p><下処理></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>だいこん 短冊切りにし、下茹でする</p> <p>にんじん だいこんより小さめの短冊切り</p> <p>さやいんげん 1cmに切り、茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で豚肉、にんじん、だいこんを炒める。</p> <p>(2) だし汁を加え、砂糖、清酒、こいくちしょうゆで調味し、煮含める。</p> <p>(3) さやいんげんを入れて火を通す。</p>
だいこん	66	59.4	
にんじん	21	20.3	
さやいんげん	6	5.8	
植物油	1	1	
煮干しだし	30	30	
煮干し(だし用)	0.7		
砂糖	2	2	
こいくちしょうゆ	3.5	3.5	
清酒	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)(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)
70	3.9	2.6	25	0.4	312	0.17	0.06	9	1.5	0.6

平成16年度改正