

献立名

ポトフ(かぶ)

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
牛肉(角切り)	25	25	<p>&lt;下処理&gt;</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>じゃがいも 大きめの角切りにし、水にさらす</p> <p>キャベツ ざく切り</p> <p>たまねぎ 大きめのくし型切り</p> <p>にんじん 半月切り</p> <p>かぶ 大きめの角切り</p> <p>セロリー 1cm位に切る</p>
じゃがいも	35	31.5	
キャベツ	25	21.3	
たまねぎ	20	18.8	
にんじん	20	19.4	
かぶ	20	18.2	
セロリー	15	9.8	
鳥がらスープ	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
コンソメ	1	1	
ローリエ(月桂樹の葉)	0.03		<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) だし汁に、ローリエ、牛肉を入れて煮込む。</p> <p>(2) にんじん、じゃがいも、たまねぎ、かぶ、キャベツ、セロリーを加えて、コンソメ、食塩で調味し、煮込む。</p>
食塩	0.4	0.4	

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)( $\mu$ 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)
113	7.9	3.8	32	1.4	149	0.11	0.22	26	2.0	1.0

平成25年度改正