

献立名

ブロッコリーのクリーム煮

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉	15	15	<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>ブロッコリー 小房に分けて茹でる</p> <p>たまねぎ } にんじん } 2cm位の角切り</p> <p>マッシュルーム(缶) 缶を消毒し、汁をきり、薄切り</p> <p>スキムミルク だし汁で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) マーガリンで小麦粉をよく炒め、スキム液を少しずつ入れ、のぼしながらルウを作る。</p> <p>(2) 植物油で鶏肉、にんじん、たまねぎを炒め、食塩、こしょうをふり、だし汁を加えて煮る。</p> <p>(3) (1)、マッシュルームを加え、弱火で煮込む。</p> <p>(4) ブロッコリー、生クリームを加え、火を通す。</p>
ブロッコリー	50	25	
たまねぎ	40	37.6	
にんじん	15	14.6	
マッシュルーム(缶詰)	5	5	
小麦粉(薄力粉)	5	5	
マーガリン	5	5	
スキムミルク	10	10	
生クリーム(植物性)	2	2	
鳥がらだし	100	100	
鳥がら(だし用)	30		
植物油	1	1	
食塩	0.3	0.3	
こしょう	0.01	0.01	

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)
177	10.2	8.2	142	1.1	142	0.14	0.36	49	2.9	0.8

平成26年度改正