

献立名

## 牛肉の柳川煮

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
牛肉(線切り)	12	12	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>かつお節(だし用) だし汁をとる (沸騰した湯を弱火にし、沸騰をおさえ、かつお節を入れる。 沈んだら取り出す。)</p> <p>ごぼう ささがきにして茹でる</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>しらたき 包丁を通し、茹でる</p> <p>青ねぎ 小口切り</p>
鶏卵	29	24.6	
ごぼう	19	17.1	
たまねぎ	17	15.9	
にんじん	16	15.5	
しらたき	15	15	
青ねぎ	6	5.6	
植物油	2	2	
かつおだし	30	30	
かつお節(だし用)	0.5		
砂糖	1.5	1.5	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 植物油で牛肉、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しらたきを炒める。</p> <p>(2) だし汁を入れ、砂糖、本みりん、食塩、こいくちしょうゆで調味し煮る。</p> <p>(3) 青ねぎを加え、鶏卵を流し入れ、弱火で煮込み火を通す。</p>
本みりん	1	1	
食塩	0.1	0.1	
こいくちしょうゆ	2.5	2.5	

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)
117	6.4	6.2	44	1.0	288	0.05	0.16	4	2.2	0.6

平成16年度改正