

献立名

大豆の五目煮

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉	10	10	<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>だいず(ゆで) 洗って、水をきる</p> <p>じゃがいも 角切りにし、水にさらす</p> <p>こんにやく 角切りにし、茹でる</p> <p>ごぼう 1.5cm位の乱切りにし、茹でる</p> <p>にんじん 角切り</p> <p>さやいんげん 1cm位に切り、茹でる</p> <p>野菜昆布 さっとゴミをとり、水に浸し、5mm位に切る</p> <p>しょうが すりおろして、しぼる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で、鶏肉、にんじん、ごぼう、こんにやくを炒める。</p> <p>(2) だいず(ゆで)、じゃがいもを加え、だし汁を入れて煮込む。</p> <p>(3) 砂糖、食塩、清酒、こいくちしょうゆ、しょうが汁で調味し、野菜昆布を入れて煮込む。</p> <p>(4) さやいんげんを入れ火を通す。</p> <p>※ じゃがいもは、れんこん、たけのこ、さといも等でもよい。</p>
だいず(ゆで)	30	30	
じゃがいも	18	16.2	
こんにやく	10	10	
ごぼう	18	16.2	
にんじん	16	15.2	
さやいんげん	6	5.7	
野菜昆布	1.5	1.5	
しょうが	1	0.8	
植物油	2	2	
煮干しだし	30	30	
煮干し(だし用)	0.5		
砂糖	1.5	1.5	
食塩	0.2	0.2	
清酒	2	2	
こいくちしょうゆ	2	2	

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)
134	7.8	6.0	49	1.0	244	0.11	0.07	8	4.6	0.7

平成16年度改正