

献立名

麻婆豆腐

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
豚ひき肉	15	15	<p><下処理></p> <p>木綿豆腐 1.5cm位の角切り</p> <p>にんじん } にんにく } みじん切り しょうが }</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p>かたくり粉 少量の水で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油でにんにく、しょうがを炒め、香りがでてきたら豚ひき肉を加え、にんじんを加えて更に炒める。</p> <p>(2) 水、赤だしみそ、砂糖、清酒、こいくちしょうゆ、中華スープの素を加えて調味し、にんじんがやわらかくなったら、木綿豆腐を加え、弱火で煮込む。</p> <p>(3) 青ねぎを加え、かたくり粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れ、香りをつける。</p> <p>※ 木綿豆腐を入れて、かきまぜると、こわれてしまう。</p>
木綿豆腐	80	80	
にんじん	11	10.5	
青ねぎ	12	11.4	
植物油	1	1	
ごま油	1	1	
にんにく	0.5	0.4	
しょうが	0.5	0.4	
水	40	40	
赤だしみそ	3	3	
砂糖	1.5	1.5	
清酒	2	2	
こいくちしょうゆ	1	1	
中華スープの素	0.5	0.5	
かたくり粉	1.5	1.5	

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)(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)
138	8.9	7.8	111	1.2	197	0.16	0.08	4	1.1	0.8

平成23年度改正