

献立名

## 高野豆腐の八目煮

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉	15	15	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>鶏肉 清酒をふりかける</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、沸騰をおさえた後、かつお節を入れる。 沈んだら取り出す。)</p> <p>えび(冷凍) 流水で洗う</p> <p>高野豆腐 たつぷりの湯(60~80℃)でもどす やわらかくなったら、白い水が出なくなるまで洗い、角切り</p> <p>たまねぎ 角切り</p> <p>にんじん いちょう切り</p> <p>乾しいたけ 水洗いし、ゴミを取り除き、もどして、 石づきを取り、小さめの角切り</p> <p>グリーンピース(冷凍) 茹でる</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 鶏卵は、大きめの炒り卵にする。</p> <p>(2) 植物油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけを炒め、だし汁を入れ、砂糖、こいくちしょうゆで調味し煮る。</p> <p>(3) えびと高野豆腐を入れ、煮込む。</p> <p>(4) 炒り卵、グリーンピースを入れ、火を通す。</p> <p>※ 炒り卵、グリーンピースは上から飾ってもよい。</p>
えび(冷凍)	20	20	
鶏卵	23	19.5	
植物油	1	1	
高野豆腐	6	6	
たまねぎ	25	23.5	
にんじん	15	14.6	
乾しいたけ	1	0.8	
グリーンピース(冷凍)	3	3	
植物油	1	1	
かつおだし	30	30	
かつお節(出し用)	1.5		
砂糖	2	2	
こいくちしょうゆ	3	3	
清酒	0.8	0.8	

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)(μg)	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)
155	13.1	7.9	73	1.2	256	0.06	0.14	4	1.4	0.8