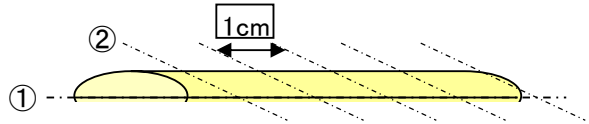



献立名

## 大豆と豚肉の黒酢煮

コード

| 食品名   | 使用量<br>(g) | 可食量<br>(g) | 下処理及び作り方  |
|---|------------|------------|---|
| 豚肉(薄切り)   | 27         | 27         | <p>&lt;下処理&gt;</p> <p>だいず(ゆで) 洗って、水をきる<br/>(皮はできるだけとり除く)</p> <p>ごぼう 半月切りを1cm幅の斜め切りし、<br/>水にさらし、茹でる</p> <p>にんじん いちょう切り</p> <p>根深ねぎ } みじん切り</p> <p>しょうが } </p> <p>さやいんげん 斜めの薄切りにし、茹でる</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 植物油で、豚肉を炒め、食塩、こしょうで調味する。</p> <p>(2) 根深ねぎ、しょうがを加え、さらに炒める。</p> <p>(3) ごぼうとにんじんを加え、水と酒を入れてしばらく煮る。</p> <p>(4) 汁気がなくなってきたら、だいず(ゆで)を加え、<br/>Ⓐを入れて、煮含める。</p> <p>(5) 最後にさやいんげんを入れて、火を通す。</p> <p>※ ごぼうの切り方 (①半月切り、②斜め切り)</p>  <p>※ 2010年度 給食グループ</p> |
| 食塩  | 0.1        | 0.1        |   |
| こしょう  | 0.01       | 0.01       |   |
| だいず(ゆで)   | 27         | 27         |   |
| ごぼう   | 27         | 24.3       |   |
| にんじん  | 10         | 9.7        |   |
| 根深ねぎ  | 9          | 5.4        |   |
| さやいんげん  | 9          | 8.7        |   |
| しょうが  | 1.3        | 1          |   |
| 植物油   | 0.9        | 0.9        |   |
| 水   | 23         | 23         |   |
| 清酒  | 3          | 3          |   |
| 砂糖  | 3          | 3          |   |
| Ⓐ こいくちしょうゆ  | 5          | 5          |   |
| 黒酢  | 2.5        | 2.5        |   |
|  |            |            |   |

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(レチノール<br>当量)( $\mu$ g) | ビタミンB <sub>1</sub><br>(mg) | ビタミンB <sub>2</sub><br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | ナトリウム<br>(食塩相当<br>量)(g) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|-------------|-------------------------|
| 149             | 10.9         | 6.1       | 42            | 1.1       | 79                               | 0.33                       | 0.12                       | 3             | 3.9         | 0.9                     |

平成23年度改正