

献立名

豆腐の野菜あんかけ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉(小切り)	20	20	<p><下処理></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>豆腐 一口大に切り、茹でる</p> <p>にんじん 線切り</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、線切り (もどし汁は、かつおだしと合わせて使用する。)</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) だし汁で、鶏肉、にんじん、しいたけを煮る。</p> <p>(2) 砂糖、こいくちしょうゆ、清酒で調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、青ねぎを入れて火を通す。</p> <p>(3) 木綿豆腐を器に盛り、(2)のあんをかける。</p> <p>※ 木綿豆腐は、加熱後、素手で、取り扱いわないようにする。</p> <p>※ 木綿豆腐は、大きいままで茹でると、中まで火が通らないので注意する。</p> <p>※ 乾しいたけのかわりに生しいたけでもよい。 (生しいたけ5g)</p> <p style="text-align: right;">※ 2010年度 新献立</p>
木綿豆腐	80	80	
にんじん	10	9.7	
乾しいたけ	1	0.8	
青ねぎ	2	1.8	
しいたけのもどし汁	} 50	50	
かつおだし			
かつお節(だし用)	0.7	0.7	
砂糖	2	2	
こいくちしょうゆ	3	3	
清酒	1	1	
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)
119	9.9	5.8	103	0.9	83	0.09	0.07	1	1.0	0.5

平成24年度改正