

献立名

ポークソテー

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
豚肉(薄切り)	50	50	<下処理> <作り方> (1) ビーフシチューの素を分量の水で溶いて、トマトケチャップ、トマトピューレー、砂糖を加え中火で加熱しとろみがついたら弱火でしばらく煮て、ソースを作る。 (2) 豚肉を植物油で炒め、食塩、白ワイン、こしょうで調味する。 (3) (2)の豚肉に(1)のソースをかける。
食塩	0.2	0.2	
こしょう	0.01	0.01	
白ワイン	1	1	
植物油	2	2	
ビーフシチューの素	1	1	
水	10	10	
トマトケチャップ	1.4	1.4	
トマトピューレー	1.4	1.4	
砂糖	0.34	0.34	

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	10.4	7.4	3	0.4	7	0.45	0.11	1	0.1	0.4

平成16年度改正