

献立名

ミートローフ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
牛ひき肉	20	20	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>たまねぎ } 荒みじん切り</p> <p>にんじん }</p> <p>さやいんげん 小口切り</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 植物油で、にんじん、たまねぎ、さやいんげんを炒め、冷ます。</p> <p>(2) ひき肉に、(1)とスキムミルク、鶏卵、パン粉、清酒、食塩、こしょうを加え、混ぜ合わせる。</p> <p>(3) (2)の形を整え、オーブンで焼く。</p> <p>(4) 分量の水に砂糖、ウスターソース、トマトケチャップ、かたくり粉を入れ加熱し、ソースをつくる。</p> <p>(5) (3)のミートローフを切り、ソースをかける。</p>
豚ひき肉	30	30	
鶏卵	7.2	6.1	
たまねぎ	20	18.8	
にんじん	10	9.7	
さやいんげん	7	6.8	
植物油	2.4	2.4	
スキムミルク	1.2	1.2	
パン粉	2.4	2.4	
清酒	0.6	0.6	
食塩	0.36	0.36	
こしょう	0.01	0.01	
ソース			
砂糖	0.36	0.36	
ウスターソース	1.2	1.2	
トマトケチャップ	2.4	2.4	
かたくり粉	0.12	0.12	
水	2.4	2.4	

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)( $\mu$ g)	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)
175	11.3	10.8	31	1.1	92	0.23	0.17	4	0.9	0.7

平成26年度改正