

献立名

マカロニグラタン

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><下処理></p> <p>鳥がら(だし用) こまめにアクを取り、だし汁をとる (血合いを流水でよく洗い流し、一度湯通しし、たっぷりの水を入れる)</p> <p>ベーコン 細切り</p> <p>マカロニ } 茹でる グリンピース(冷)</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>マッシュルーム(缶) 缶を消毒し、汁を切り、薄切り</p> <p>スキムミルク だし汁で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) ホワイトソースをつくる。(※参照)</p> <p>(2) マーガリンで鶏肉、ベーコン、にんじん、たまねぎを十分炒め、マッシュルームとだし汁を加え、煮る。食塩、こしょうで調味し、グリンピースを散らす。</p> <p>(3) (1)、(2)、マカロニを混ぜ合わせる。</p> <p>(4) (3)の上にパン粉、粉チーズをふり、オーブンで色付く程度に焼く。</p> <p>※ ホワイトソースの作り方 マーガリンを溶かし、小麦粉を焦がさないように炒め、スキム液を少しずつ加えながらのばす。</p> <p>※ 器はアルミカップを利用してもよい。</p>
ベーコン	2	2	
マカロニ	6	6	
たまねぎ	23	21.9	
にんじん	11	10.5	
マッシュルーム(缶詰)	10	10	
グリンピース(冷凍)	3	3	
マーガリン	1	1	
ローリエ(月桂樹の葉)	0.03		
小麦粉(薄力粉)	4	4	
マーガリン	4	4	
スキムミルク	7	7	
鳥がらだし	50	50	
鳥がら(だし用)	10		
パン粉	2	2	
粉チーズ	2	2	
食塩	0.4	0.4	
こしょう	0.01	0.01	

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)
174	9.2	7.8	117	0.7	94	0.10	0.23	4	1.5	0.9

平成26年度改正