

献立名

牛肉とピーマンの炒め煮

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
牛肉(線切り)	35	35	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>牛肉 本みりん、こいくちしょうゆを合わせ、つけこむ</p> <p>たけのこ(ゆで) 線切りして、茹でる</p> <p>ピーマン } 線切り</p> <p>にんじん } 線切り</p> <p>かたくり粉 水で溶く</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) ごま油を熱し、牛肉をほぐしながら入れ、固まらないように炒めて、取り出す。</p> <p>(2) にんじん、ピーマン、たけのこを炒める。</p> <p>(3) 炒めておいた牛肉を戻し入れ、食塩、本みりん、こいくちしょうゆを入れ、手早く混ぜて味をからめる。</p> <p>(4) 水溶きかたくり粉でとろみをつけて仕上げる。</p>
本みりん	1	1	
こいくちしょうゆ	1	1	
たけのこ(ゆで)	15	15	
ピーマン	20	17	
にんじん	15	14.6	
ごま油	1.5	1.5	
食塩	0.3	0.3	
本みりん	1	1	
こいくちしょうゆ	0.5	0.5	
かたくり粉	0.1	0.1	
水	1	1	

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)
107	7.7	6.2	10	0.7	117	0.05	0.10	15	1.3	0.6

平成26年度改正