献立名　やまいもと牛肉の炒め煮　コード [redacted]

| 食品名 | 使用量（g） | 可食量（g） |
|---|---|---|
| 牛肉 | 25 | 25 |
| やまいも | 45 | 40.5 |
| スナップえんどう | 20 | 19 |
| 植物油 | 1 | 1 |
| 食塩 | 0.2 | 0.2 |
| 砂糖 | 0.7 | 0.7 |
| 清酒 | 0.5 | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 1.5 | 1.5 |
| 水 | 3 | 3 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

ぎゅう

＜下処理＞

やまいも　皮をむき、5mmのいちょう切り

ｽﾅｯﾌﾟえんどう　へたとすじをとり、茹でる

＜作り方＞

(1)　植物油で牛肉を炒め、食塩をふる。

(2)　やまいもを加えて炒め、砂糖、清酒、こいくちしょうゆ、水で調味し、煮る。

(3)　スナップえんどうを入れて、火を通す。

※　スナップえんどうは、さやいんげんでも良い。
（写真はいんげんです）

※ 2010年度 新献立

| 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）（μg） | 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） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 100 | 6.4 | 4.5 | 15 | 0.7 | 7 | 0.09 | 0.03 | 11 | 0.9 | 0.4 |

平成22年度作成