

献立名

中華炒め

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
豚肉	8	8	<p><下処理></p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>いか(線切り) 流水で洗う</p> <p>キャベツ } 線切り</p> <p>にんじん } 線切り</p> <p>ピーマン }</p> <p>きくらげ 水洗いし、ゴミを取り除き、もどして、線切り</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>もやし 包丁を通す</p> <p>しょうが みじん切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 鶏卵に、食塩、こしょうを入れ、炒り卵をつくる。</p> <p>(2) ごま油の半量を熱し、強火でしょうがを炒め、豚肉、いかを炒め、取り出す。</p> <p>(3) 残りのごま油で、にんじん、たまねぎ、きくらげを炒め、食塩を少々ふる。</p> <p>(4) (3)にキャベツ、もやし、ピーマンを加え、残りの食塩、清酒、こいくちしょうゆで調味し、炒り卵と(2)を加えて仕上げる。</p>
いか(線切り)	10	10	
鶏卵	25	21.2	
食塩	0.1	0.1	
こしょう	0.01	0.01	
植物油	1	1	
キャベツ	35	29.7	
たまねぎ	22	20.6	
にんじん	11	10.6	
もやし	10	9.7	
ピーマン	6	5.1	
きくらげ	1.1	1.1	
しょうが	0.6	0.6	
ごま油	1.5	1.5	
食塩	0.2	0.2	
清酒	1	1	
こいくちしょうゆ	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)(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)
103	7.1	5.8	38	1.1	199	0.12	0.15	19	2.0	0.6

平成16年度改正