

献立名

中華風精進炒め

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
油揚げ	3	3	<p><下処理></p> <p>油揚げ 熱湯に通し、油抜きし、線切り</p> <p>コーン, ホール(缶詰) 缶を消毒し、汁を切る</p> <p>こんにゃく 1×2cmの短冊切りにして、茹でる</p> <p>れんこん いちょう切りにし、さっと茹でる</p> <p>にんじん 短冊切り</p> <p>ほうれんそう 茹でて、水にさらし、2cm位に切りしぼる</p> <p>しめじ 石づきを取り、小房に分ける</p> <p>しょうが みじん切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で、しょうがをよく炒め、にんじん、れんこん、こんにゃくを加え、炒める。</p> <p>(2) ごま油、清酒、砂糖、こいくちしょうゆを加え、調味し、油揚げ、ほうれんそう、しめじ、コーンを加える。</p> <p>(3) 食塩、こしょうで味を整え、すりごまを散らす。</p>
コーン, ホール(缶詰)	15	15	
こんにゃく	15	15	
れんこん	20	16	
にんじん	11	10.6	
ほうれんそう	11	9.9	
しめじ	14	11.9	
しょうが	1.3	1	
すりごま	1	1	
ごま油	2	2	
清酒	2	2	
砂糖	0.5	0.5	
こいくちしょうゆ	3	3	
食塩	0.2	0.2	
こしょう	0.01	0.01	
植物油	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)
84	2.3	4.8	40	0.8	231	0.07	0.06	13	2.4	0.7

平成16年度改正