

献立名

豚肉のカレーマリネ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
豚肉(線切り)	25	25	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>豚肉 清酒、こいくちしょうゆにつけ、汁をきる</p> <p>キャベツ 線切りにし、茹でて、しぼる</p> <p>にんじん 線切りにし、茹でる</p> <p>きゅうり 消毒して、線切りにし、軽く塩をしてしぼる</p> <p>コーン, ホール(缶詰) 缶を消毒し、汁をきる</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 加熱した食材は、十分冷ます。</p> <p>(2) 豚肉は、かたくり粉とカレー粉をつけ、植物油で揚げ、よく冷ます。</p> <p>(3) 植物油、食酢、砂糖、食塩、カレー粉を合わせドレッシングをつくる。</p> <p>(4) 豚肉とキャベツ、きゅうり、にんじん、コーンを(3)で和える。</p>
清酒	2	2	
こいくちしょうゆ	2	2	
かたくり粉	7	7	
カレー粉	0.1	0.1	
植物油(揚げ吸油分)		3	
キャベツ	20	17	
にんじん	10	9.7	
きゅうり	10	9.8	
食塩(塩もみ用)	0.1		
コーン, ホール(缶詰)	5	5	
植物油	2	2	
食酢	2	2	
食塩	0.2	0.2	
砂糖	0.5	0.5	
カレー粉	0.1	0.1	

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)
135	5.8	7.7	16	0.4	78	0.24	0.07	9	0.9	0.5

平成25年度改正