

献立名

ビーフピラフ(未満児用)

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
精白米	31.5	31.5	<p><下処理></p> <p>精白米 } 洗い、水に浸す 麦 }</p> <p>コーン、ホール(缶詰) 缶を消毒し、汁をきる</p> <p>にんじん みじん切り</p> <p>たまねぎ 粗みじん切り</p> <p>グリーンピース(冷凍) 茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 精白米と麦を水を入れて炊く。</p> <p>(2) バターで、牛肉、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピースを炒め、食塩、こしょう、清酒、こいくちしょうゆ、コンソメを加えて調味する。</p> <p>(3) 炊きあがったご飯に(2)を混ぜ合わせる。</p> <p>※ 寒い時期は、さけたほうが良い。 (牛肉の脂肪が固まりやすい)</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
麦	3.5	3.5	
牛肉(線切り)	9	9	
コーン、ホール(缶詰)	4	4	
にんじん	9	8.7	
たまねぎ	9	8.5	
グリーンピース(冷凍)	3	3	
バター	0.4	0.4	
食塩	0.2	0.2	
こしょう	0.01	0.01	
清酒	1.3	1.3	
こいくちしょうゆ	0.5	0.5	
コンソメ	0.4	0.4	