

献立名

スパゲティ・ミートソース

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	30	25.5	<p><下処理></p> <p>スパゲティ 茹でて、植物油をまぶす</p> <p>鶏卵 消毒し、茹でる(レシピコード22001参照) くし形に切る</p> <p>たまねぎ } にんじん } 粗みじん切り ピーマン }</p> <p><作り方></p> <p>(1) マーガリンで牛ひき肉、豚ひき肉を炒め、たまねぎ、にんじん、ピーマンを加え、炒める。</p> <p>(2) トマトケチャップ、トマトピューレー、牛乳、コンソメ水、ウスターソース、ローリエ、ガーリックパウダー、パン粉、こしょう、粉チーズ(半量)を加え、弱火でとろみがつくまで煮込む。</p> <p>(3) スパゲティを器に盛り、(2)をかけ、粉チーズをふり、茹で卵を飾る。</p> <p>※ ローリエは、ソースが出来あがったら取り出す。</p> <p>※ アレルギー対応時には、スパゲティ、マーガリン、パン粉の使用原材料を確認する。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
スパゲティ	45	45	
植物油	0.5	0.5	
牛ひき肉	10	10	
豚ひき肉	10	10	
たまねぎ	33	31	
にんじん	15	14.6	
ピーマン	6	5.1	
マーガリン	2	2	
粉チーズ	2	2	
トマトケチャップ	5	5	
トマトピューレー	12	12	
牛乳	5	5	
コンソメ	0.3	0.3	
水	50	50	
ウスターソース	1	1	
ローリエ(月桂樹の葉)	0.03		
ガーリックパウダー	0.03	0.03	
こしょう	0.01	0.01	
パン粉	1.5	1.5	

令和2年度改正