

献立名

カレーシチュー

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
牛肉	15	15	<p><下処理></p> <p>鳥がら(だし用) 一度湯通しし、たっぷりの水を入れる。 (下処理済のもの) 沸騰したら弱火にし、こまめにアクを取りながら、ゆっくり煮出す。</p> <p>じゃがいも 角切りにし、水にさらす</p> <p>たまねぎ } 角切り にんじん }</p> <p>グリーンピース(冷凍) 茹でる</p> <p>りんご すりおろす</p> <p>スキムミルク だし汁で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) マーガリンでたまねぎを十分炒める。</p> <p>(2) (1)に牛肉、じゃがいも、にんじんを加え、ガーリックパウダーをふる。</p> <p>(3) 鳥がらだしを入れ、りんご、トマトピューレー、カレールウ、ウスターソースを入れて調味し、弱火で煮込む。</p> <p>(4) スキム液、グリーンピースを入れ火を通す。</p> <p>※ アクはこまめにとること</p> <p>※ アレルギー対応時には、マーガリン、カレールウの使用原材料を確認する。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
じゃがいも	39	35.1	
たまねぎ	34	31.9	
にんじん	25	24.3	
りんご	6	5.1	
グリーンピース(冷凍)	3	3	
マーガリン	2	2	
スキムミルク	2	2	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
ガーリックパウダー	0.03	0.03	
カレールウ	10	10	
トマトピューレー	2	2	
ウスターソース	0.3	0.3	