

献立名

ビーフシチュー

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
牛肉	25	25	<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>スキムミルク だし汁で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) マーガリンで牛肉、にんじん、たまねぎを炒め、食塩、こしょうをふる。</p> <p>(2) だし汁を入れ、じゃがいもを加えて煮込む。</p> <p>(3) トマトピューレー、トマトケチャップ、ドミグラスソース、ビーフシチューの素、スキム液で調味し、弱火で煮込み、グリーンピースを入れて、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、ドミグラスソース、ビーフシチューの素の使用原材料を確認する。</p>
じゃがいも	55	49.5	
たまねぎ	35	32.9	
にんじん	25	24.3	
グリーンピース(冷凍)	3	3	
マーガリン	2	2	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
スキムミルク	2	2	
トマトケチャップ	3	3	
トマトピューレー	3	3	
ドミグラスソース	2	2	
ビーフシチューの素	5	5	
食塩	0.2	0.2	
こしょう	0.01	0.01	