

献立名

トマトスープ(じゃがいも)

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
豚肉	10	10	<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) ローリエ、セロリーの葉などを入れ、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 角切りにして、水にさらす</p> <p>トマト 湯むきして、角切り</p> <p>たまねぎ } 角切り</p> <p>にんじん } 角切り</p> <p>セロリー 薄切り</p> <p>パセリ みじん切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、セロリーを炒める。</p> <p>(2) 鳥がらだし、トマトを入れ煮込む。</p> <p>(3) 食塩で調味し、パセリを入れて、火を通す。</p> <p>※ アクはこまめにとること</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
じゃがいも	33	29.7	
トマト	30	29.1	
たまねぎ	22	20.6	
にんじん	11	10.6	
セロリー	4	2.6	
パセリ	0.6	0.5	
植物油	0.5	0.5	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
ローリエ(月桂樹の葉)	0.02		
食塩	0.5	0.5	