

献立名

豆のカレー

コード

| 食 品 名 | 使用量 (g) | 可食量 (g) | 下 処 理 及 び 作 り 方 |
|----------|------------|------------|---|
| 牛肉 | 20 | 20 | <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>だいず(ゆで) 水洗い</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</p> <p>にんじん } 角切り</p> <p>さやいんげん 1cmに切り、さっと茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油でたまねぎを十分炒める。</p> <p>(2) (1)に牛肉、じゃがいも、にんじんを加える。</p> <p>(3) 鳥がらだし、だいずを入れ、トマトピューレ、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) 豆乳、さやいんげんを入れ火を通す。</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、カレールウの使用原材料を確認する。</p> |
| だいず(ゆで) | 20 | 20 | |
| じゃがいも | 20 | 18 | |
| たまねぎ | 30 | 28.2 | |
| にんじん | 25 | 22.5 | |
| さやいんげん | 6 | 5.8 | |
| 植物油 | 2 | 2 | |
| 豆乳 | 60 | 60 | |
| 鳥がらだし | 90 | 90 | |
| 鳥がら(だし用) | 50 | 50 | |
| カレールウ | 10 | 10 | |
| トマトピューレ | 2 | 2 | |
| ウスターソース | 0.3 | 0.3 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |