

献立名

はるさめのそぼろ煮

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
牛ひき肉	12	12	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>はるさめ 茹でて、3～4cmに切る</p> <p>たまねぎ } 線切り</p> <p>キャベツ } 線切り</p> <p>にんじん } 線切り</p> <p>青ねぎ 3cm位に切る</p> <p>しょうが すりおろして、しぼる。</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 植物油で、牛ひき肉、たまねぎ、にんじんを炒める。</p> <p>(2) (1)に、キャベツを加え、砂糖、食塩、清酒、しょうが汁、こいくちしょうゆを加え、調味する。</p> <p>(3) 青ねぎ、茹でたはるさめを加え、煮る。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
はるさめ	7	7	
たまねぎ	30	28.2	
キャベツ	20	17	
にんじん	15	14.6	
青ねぎ	5	4.7	
しょうが	1	0.8	
植物油	1.8	1.8	
砂糖	1.6	1.6	
食塩	0.2	0.2	
清酒	1	1	
こいくちしょうゆ	2.7	2.7	