

献立名

かぼちゃのそぼろ煮

コード

食 品 名	使用量 (g)	可食量 (g)	下 処 理 及 び 作 り 方
鶏ひき肉	20	20	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>煮干し(だし用) さっと水洗いし、ゴミを取り、 水に浸しておく。 火にかけ沸騰後、5分ほど煮出す</p> <p>かぼちゃ ところどころ皮をむき、一口大に切る</p> <p>にんじん 小さめの角切り</p> <p>グリーンピース(冷凍) 茹でる</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 植物油で、鶏ひき肉、にんじんを炒める。</p> <p>(2) かぼちゃ、だし汁、砂糖、本みりん、こいくちしょうゆを加え、煮る。</p> <p>(3) グリンピースを入れ、火を通す。</p> <p>※ かぼちゃが煮くずれないように注意する</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
かぼちゃ	84	75.6	
にんじん	11	11	
グリーンピース(冷凍)	3	3	
煮干しだし	12	12	
煮干し(だし用)	0.3		
植物油	0.5	0.5	
砂糖	1.5	1.5	
本みりん	1.5	1.5	
こいくちしょうゆ	2	2	

令和2年度改正