献立名	じゃがいものそぼろ煮	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
鶏ひき肉	15	15
じゃがいも	78	70.2
にんじん	15	14.6
グリンピース	5	5
植物油	0.5	0.5
煮干しだし	30	30
煮干し（だし用）	1	
砂糖	1.5	1.5
本みりん	2	2
こいくちしょうゆ	3	3

下処理及び作り方

＜下処理＞

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

じゃがいも　一口大に切り、水にさらす

にんじん　角切り

グリンピース　ゆでる

＜作り方＞

(1)　植物油で鶏ひき肉を炒め、じゃがいも、にんじんを加えて炒める。

(2)　だし汁を入れ、砂糖、本みりん、こいくちしょうゆで調味し、煮込む。

(3)　グリンピースを入れ火を通す。

※2004（平成16）年度　移行

令和2年度改正