

献立名

じゃがいもの炒め煮

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>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>じゃがいも 一口大に切り、水にさらす</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><作り方></p> <p>(1) 植物油で、豚肉、じゃがいも、にんじんを炒める。</p> <p>(2) だし汁、砂糖、本みりん、こいくちしょうゆを加え、煮込む。</p> <p>(3) グリンピースを入れて火を通す。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
じゃがいも	72	64.8	
にんじん	17	16.5	
グリーンピース(冷凍)	5	5	
植物油	2	2	
煮干しだし	30	30	
煮干し(だし用)	0.5		
砂糖	1.5	1.5	
本みりん	1.5	1.5	
こいくちしょうゆ	3	3	