

献立名

なすのミートソース煮

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	25	25	<p><下処理></p> <p>ベーコン 1cm位に切る</p> <p>じゃがいも 小さめの角切りにし、水にさらす</p> <p>なす 皮をむき、1cm位の半月切りにし、水にさらす</p> <p>たまねぎ } にんじん } 粗みじん切り</p> <p>トマト 湯むきし、1cmの角切り</p> <p>ピーマン 粗みじん切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 半量の植物油で、ベーコン、なすを炒める。</p> <p>(2) 別鍋に残りの植物油で、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを十分炒める。</p> <p>(3) トマト、トマトジュースを加え、砂糖、固形コンソメ、水、ウスターソース、こいくちしょうゆ、ローリエ、パン粉、こしょうで調味し、煮込む。</p> <p>(4) ローリエを取りだし、(1)を加え、さらに煮込む。</p> <p>(5) ピーマンを加えて火を通し、粉チーズを加えて混ぜる。</p> <p>※ トマトジュースのみを使用する場合は15g</p> <p>※ 水は調整しながら入れる</p> <p>※ アレルギー対応時には、ベーコン、パン粉の使用原材料を確認する。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
ベーコン	2	2	
じゃがいも	25	22.5	
なす	35	31.5	
たまねぎ	30	28.2	
にんじん	15	14.6	
トマト	15	14.6	
トマトジュース	5	5	
ピーマン	6	5.1	
パン粉	1.5	1.5	
砂糖	0.6	0.6	
固形コンソメ	0.5	0.5	
(水)	5	5	
ウスターソース	0.5	0.5	
こいくちしょうゆ	0.3	0.3	
ローリエ(月桂樹の葉)	0.01		
こしょう	0.01	0.01	
植物油	2	2	
粉チーズ	1	1	