献立名	鳴門煮（さといも）	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
牛肉	20	20
厚揚げ	20	20
野菜昆布	1.6	1.6
さといも	35	29.7
こんにゃく	8	8
にんじん	15	14.6
さやいんげん	9	8.7
しょうが	0.4	0.4
植物油	1.6	1.6
水	24	24
砂糖	1.6	1.6
本みりん	0.8	0.8
こいくちしょうゆ	2.4	2.4

下処理及び作り方

＜下処理＞

厚揚げ	熱湯に通して油抜きし、角切り
野菜昆布	さっとゴミをとり、水に浸し、1cm程度の角切りにする
さといも	角切りし、さっと茹でる
こんにゃく	薄いたんざく切りにし、茹でる
にんじん	角切りし、茹でる
さやいんげん	1cm位に切り、茹でる
しょうが	みじん切り

＜作り方＞

(1)　植物油で、しょうがをよく炒め、牛肉、にんじんこんにゃくを加え、さらによく炒める。
さといも、野菜昆布、水を加え、煮る。

(2)　厚揚げを加え、砂糖、本みりん、こいくちしょうゆで調味し、煮込む。

(3)　さやいんげんを入れ、火を通す。

※2004（平成16）年度　移行

令和2年度改正