

献立名

鶏肉とさといものうま煮

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉(小切り)	30	30	<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>さといも 一口大に切り、さっとゆでる</p> <p>にんじん いちょう切り</p> <p>乾しいたけ 水洗いし、ゴミを取り除き、もどして、石づきを取り、角切り</p> <p>さやいんげん 1cm位に切り、茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で鶏肉、しいたけ、にんじんを炒め、さといも、だし汁を加え煮る。</p> <p>(2) 砂糖、本みりん、こいくちしょうゆで調味し、煮込む。</p> <p>(3) さやいんげんを入れて火を通す。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
さといも	60	51	
にんじん	25	24.3	
さやいんげん	5	4.9	
乾しいたけ	1.8	1.4	
植物油	2	2	
煮干しだし	30	30	
煮干し(だし用)	1		
砂糖	1.5	1.5	
本みりん	1	1	
こいくちしょうゆ	3	3	