献立名	牛肉とごぼうの甘辛煮	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
牛肉	25	25
しらたき	10	10
ごぼう	31	27.9
にんじん	10	9.7
さやいんげん	6	5.8
しょうが	1	0.8
植物油	1	1
水	30	30
砂糖	2.5	2.5
清酒	2	2
本みりん	1	1
こいくちしょうゆ	3	3

下処理及び作り方

＜下処理＞

しらたき	短く切って、茹でる
ごぼう	ささがきにし、茹でる
にんじん	線切り
さやいんげん	1cm位に切り、茹でる
しょうが	すりおろして、しぼる

＜作り方＞

(1)　牛肉、ごぼう、しらたき、にんじんを植物油で炒める。

(2)　(1)にしょうが汁、水、砂糖、清酒、本みりん、こいくちしょうゆを加え、煮込む。

(3)　さやいんげんを加えて、火を通す。

※2004（平成16）年度　移行

令和2年度改正