

献立名 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉	30	30	<p><下処理></p> <p>鳥がら(だし用) 一度湯通しし、たっぷりの水を入れる。 (下処理済のもの) 沸騰したら弱火にし、こまめにアクを取りながら、ゆっくり煮出す。</p> <p>ブロッコリー 小房に分けて茹でる</p> <p>たまねぎ } 角切り にんじん }</p> <p>マッシュルーム(缶) 缶を消毒し、汁をきり、薄切り</p> <p>スキムミルク だし汁(20~30g)で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) ホワイトソースを作る。 (マーガリンで小麦粉をよく炒め、スキム液を少しずつ入れ、のばす。)</p> <p>(2) 植物油で鶏肉、にんじん、たまねぎを炒め、食塩をふり、残りのだし汁を加えて煮る。</p> <p>(3) (1)、マッシュルームを加え、弱火で煮込む。</p> <p>(4) ブロッコリー、生クリームを加え、火を通す。</p> <p>※ アレルギー対応時には、マーガリン、生クリーム(植物性)の使用原材料を確認する。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
ブロッコリー	45	22.5	
たまねぎ	35	32.9	
にんじん	15	14.6	
マッシュルーム(缶詰)	5	5	
マーガリン	5	5	
小麦粉(薄力粉)	5	5	
スキムミルク	10	10	
生クリーム(植物性)	2	2	
鳥がらだし	100	100	
鳥がら(だし用)	30		
植物油	1	1	
食塩	0.4	0.4	