

献立名

洋風肉じゃが

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
豚肉	15	15	<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>じゃがいも 一口大の角切りにし、水にさらす</p> <p>にんじん } 角切り</p> <p>たまねぎ } 角切り</p> <p>すじなしいんげん 斜め線切りし、茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを塩をふって炒め、だし汁を加えて煮る。</p> <p>(2) ①で調味し、最後にいんげんとトマトケチャップを入れ、一煮させる。</p> <p>※ 2005(平成17)年度 新献立</p>
じゃがいも	60	54	
にんじん	20	19.4	
たまねぎ	20	18.8	
すじなしいんげん	4	4	
鳥がらだし	30	30	
鳥がら(だし用)	10		
食塩	0.1	0.1	
植物油	2	2	
砂糖	1.5	1.5	
① こいくちしょうゆ	3	3	
清酒	3	3	
トマトケチャップ	1.5	1.5	