

献立名

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
牛肉	25	25	<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>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 }</p> <p>グリーンピース(冷凍) 茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で、牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを炒める。</p> <p>(2) だし汁、砂糖、本みりん、こいくちしょうゆを加え、煮込む。</p> <p>(3) グリーンピースを入れて火を通す。</p> <p>※ アクは、こまめにとること。</p> <p>※2020(令和2)年度 新献立</p>
じゃがいも	60	54	
たまねぎ	20	18.8	
にんじん	15	14.6	
グリーンピース(冷凍)	5	5	
植物油	2	2	
煮干しだし	35	35	
煮干し(だし用)	0.6		
砂糖	2	2	
本みりん	2	2	
こいくちしょうゆ	4	4	