献立名	野菜とツナの煮物	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
まぐろ油漬け（缶詰）	12	12
トマト	24	23.3
じゃがいも	24	21.6
たまねぎ	20	18.8
キャベツ	20	17
セロリー	4	2.6
さやいんげん	10	9.7
にんにく	0.1	0.09
砂糖	0.8	0.8
清酒	3.2	3.2
食塩	0.2	0.2
こいくちしょうゆ	1.6	1.6
水	16	16
植物油	1.5	1.5

下処理及び作り方

＜下処理＞

まぐろ油漬け　缶を消毒し、油切りし、ほぐす

トマト
じゃがいも
たまねぎ
キャベツ
} 角切り

セロリー　薄切り

さやいんげん　1cm位に切り、茹でる

にんにく　みじん切り

＜作り方＞

(1)　植物油で、にんにく、たまねぎ、セロリーを炒め、じゃがいもを加え、さらに炒め、水を加え煮る。

(2)　(1)にキャベツ、トマトを入れ、砂糖、清酒、食塩、しょうゆで調味し、煮る。

(3)　(2)にまぐろ油漬け、さやいんげんを入れて、火を通す。

※　2014（平成26）年度　新献立

令和2年度改正