

献立名

がんもどきの中華風うま煮

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
がんもどき	30	30	<p><下処理></p> <p>がんもどき 熱湯に通し、油抜きし、一口大に切る</p> <p>にんじん いちょう切り</p> <p>たけのこ 短冊切りにし、茹でる</p> <p>セロリー 斜め切り</p> <p>乾しいたけ 水洗いし、ゴミを取り除き、もどして、石づきを取り、角切り</p> <p>さやいんげん 斜め切りにし、茹でる</p> <p>かたくり粉 少量の水で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油とごま油でにんじん、たけのこ、しいたけ、がんもどきを炒め、【A】を加えて調味する。</p> <p>(2) セロリーを加え一煮立ちさせ、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、さやいんげんを入れ火を通す。</p>
にんじん	25	24.3	
たけのこ(ゆで)	15	15	
セロリー	8	5.2	
さやいんげん	5	4.8	
乾しいたけ	1	0.8	
植物油	2	2	
ごま油	0.5	0.5	
【A】(中華スープの素)	0.3	0.3	
砂糖	2	2	
食塩	0.2	0.2	
こいくちしょうゆ	3	3	
清酒	2	2	
しいたけだし	30	30	
かたくり粉	1.5	1.5	