献立名	大豆と豚肉の黒酢煮	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
豚肉（うす切り）	27	27
食塩	0.1	0.1
こしょう	0.01	0.01
だいず（ゆで）	27	27
ごぼう	23	20.7
にんじん	10	9.7
根深ねぎ	9	5.4
さやいんげん	9	8.7
しょうが	1.3	1
植物油	0.9	0.9
水	23	23
清酒	2.7	2.7
砂糖	2.7	2.7
Ⓐ こいくちしょうゆ	4.5	4.5
黒酢	2.3	2.3

下処理及び作り方

＜下処理＞

だいず（ゆで）　洗って、水をきる（皮はできるだけとり除く）

ごぼう　ささがき、または、たて半分に切ったあと斜め薄切りにし、水にさらして、茹でる

にんじん　いちょう切り

根深ねぎ、しょうが　みじん切り

さやいんげん　斜めの薄切りにし、茹でる

＜作り方＞

(1)　植物油で、豚肉を炒め、食塩、こしょうで調味する。

(2)　根深ねぎ、しょうがを加え、さらに炒める。

(3)　ごぼうとにんじんを加え、水と清酒を入れてしばらく煮る。

(4)　汁気がなくなってきたら、だいず（ゆで）を加え、Ⓐを入れて、煮含める。

(5)　最後にさやいんげんを入れて、火を通す。

※　誤嚥に注意する。

※　2010（平成22）年度　給食グループ

令和2年度改正