献立名	ポークソテー	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
豚肉（薄切り）	50	50
植物油	1	1
食塩	0.1	0.1
こしょう	0.01	0.01
白ワイン	1	1
ビーフシチューの素	1	1
水	10	10
トマトケチャップ	1.4	1.4
トマトピューレー	1.4	1.4
砂糖	0.3	0.3
ソテー		
たまねぎ	15	14.1
しめじ	15	13.5
植物油	1	1
食塩	0.1	0.1
こしょう	0.01	0.01

下処理及び作り方

＜下処理＞

たまねぎ　　薄切り

しめじ　　石づきをとり、小房にわける

＜作り方＞

(1)　ビーフシチューの素を分量の水で溶いて、トマトケチャップ、トマトピューレー、砂糖を加え中火で加熱しとろみがついたら弱火でしばらく煮て、ソースを作る。

(2)　豚肉を植物油で炒め、食塩、白ワイン、こしょうで調味する。

(3)　たまねぎ、しめじを植物油で炒め、食塩、こしょうで調味する。

(4)　豚肉と野菜を器に盛り，ソースをかける。

※　アレルギー対応時には、ビーフシチューの素の使用原材料を確認する。

令和2年度改正