| 献立名 | 牛肉のつけ焼き | コード | [redacted] |
|---|---|---|---|

| 食品名 | 使用量（g） | 可食量（g） |
|---|---|---|
| 牛肉（うす切り） | 40 | 40 |
| しょうが | 1 | 0.8 |
| 砂糖 | 0.5 | 0.5 |
| 清酒 | 0.5 | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 1.5 | 1.5 |
| ガーリックパウダー | 0.05 | 0.05 |
| たまねぎ | 35 | 32.9 |
| にんじん | 15 | 14.6 |
| ピーマン | 10 | 8.5 |
| 植物油 | 1 | 1 |
| 砂糖 | 0.7 | 0.7 |
| 本みりん | 1 | 1 |
| こいくちしょうゆ | 1 | 1 |
| かたくり粉 | 0.1 | 0.1 |
| 水 | 1.5 | 1.5 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## 下処理及び作り方

＜下処理＞

しょうが　すりおろして、しぼる

牛肉　しょうが汁、砂糖、清酒、こいくちしょうゆ、ガーリックパウダーを合わせつけこむ

たまねぎ
にんじん
ピーマン
} 短冊切り

かたくり粉　水で溶く

＜作り方＞

(1)　植物油で牛肉を炒める。

(2)　別の鍋でたまねぎ、にんじん、ピーマンを炒めて(1)を混ぜ合わせる。

(3)　(2)に砂糖、本みりん、こいくちしょうゆを加え炒め，調味する。

(4)　水溶きかたくり粉でとろみをつけて仕上げる。

※2004（平成16）年度　移行

令和2年度改正