献立名	牛肉とピーマンの炒め煮	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
牛肉（線切り）	40	40
本みりん	1	1
こいくちしょうゆ	1	1
たけのこ（ゆで）	15	15
ピーマン	20	17
にんじん	15	14.6
ごま油	1.5	1.5
食塩	0.3	0.3
本みりん	1	1
こいくちしょうゆ	0.5	0.5
かたくり粉	0.1	0.1
水	1	1

下処理及び作り方

＜下処理＞

牛肉　本みりん、こいくちしょうゆを合わせ、つけこむ

たけのこ（ゆで）　線切りして、茹でる

ピーマン、にんじん　線切り

かたくり粉　水で溶く

＜作り方＞

(1)　ごま油を熱し、牛肉をほぐしながら入れ、固まらないように炒めて、取り出す。

(2)　にんじん、ピーマン、たけのこを炒める。

(3)　炒めておいた牛肉を戻し入れ、食塩、本みりん、こいくちしょうゆを入れ、手早く混ぜて味をからめる。

(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