

献立名

チャプチェ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
牛肉(線切り)	20	20	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>はるさめ 茹でて、3~4cmに切る</p> <p>もやし 食べやすい長さに切る</p> <p>たけのこ 線切りにし、茹でる</p> <p>にんじん } 生しいたけ } 線切り きゅうり }</p> <p>にんにく すりおろす</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) ごま油で牛肉をほぐしながら入れて炒め、食塩、こしょうで調味する。</p> <p>(2) (1)に、にんじん、たけのこ、生しいたけ、もやしを加えて炒め、野菜に火が通ったら、はるさめ、きゅうりを加えて更に炒める。</p> <p>(3) にんにく、砂糖、こいくちしょうゆを入れて水分をとばすように炒め、全体に味がなじんだら火をとめる。</p>
はるさめ	7	7	
もやし	15	14.5	
たけのこ(ゆで)	10	10	
にんじん	10	9.3	
生しいたけ	10	7.5	
きゅうり	10	9.8	
ごま油	1.5	1.5	
食塩	0.2	0.2	
こしょう	0.01	0.01	
にんにく	0.2	0.1	
砂糖	1	1	
こいくちしょうゆ	2	2	



※ 2010(平成22)年度 新献立