献立名	豚肉と根菜のきんぴら	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
豚肉	10	10
にんじん	15	14.6
ごぼう	15	13.5
れんこん	15	12
乾しいたけ	1	0.8
さやいんげん	5	4.9
ごま油	1.2	1.2
Ⓐ 食酢	1.2	1.2
Ⓐ 砂糖	1.6	1.6
Ⓐ こいくちしょうゆ	2.4	2.4
Ⓐ 水	6	6

下処理及び作り方

＜下処理＞

にんじん　いちょう切り

ごぼう　ななめ薄切りにし、茹でる

れんこん　いちょう切り

乾しいたけ　水洗いし、ゴミを取り除き、もどして、石づきを取り、角切り

さやいんげん　2～3cmのななめ切りにし、茹でる

＜作り方＞

(1)　ごま油で、豚肉、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけを炒める。

(2)　Ⓐを加え、汁気がなくなるまで炒める。

(3)　最後にさやいんげんを入れて、火を通す。

※　2012（平成24）年度　新献立

令和2年度改正