献立名	牛肉とたまねぎのカレー炒め	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
牛肉	30	30
たまねぎ	40	37.6
にんじん	15	14.6
ピーマン	7	6.0
植物油	1	1
Ⓐ トマトケチャップ	3	3
Ⓐ 白ワイン	1	1
Ⓐ カレー粉	0.2	0.2
Ⓐ ガーリックパウダー	0.02	0.02
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

にんじん　線切り

ピーマン　線切り

＜作り方＞

(1)　植物油を熱し、牛肉を炒め、たまねぎ、にんじん、ピーマンを加えてさらに炒める。

(2)　Ⓐを混ぜ合わせ、(1)に加え炒め、食塩、こしょうで調味する。

※ 2013（平成25）年度 新献立

令和2年度改正