献立名　牛肉とごぼうのみそマヨ炒め　コード [redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
牛肉	25	25
ごぼう	25	23
にんじん	15	14.6
たまねぎ	10	9.4
オリーブ油	0.7	0.7
マヨネーズ	4	4
Ⓐ 米みそ	2	2
食酢	0.7	0.7
こいくちしょうゆ	0.5	0.5
パセリ	0.3	0.3

下処理及び作り方

＜下処理＞

ごぼう　ななめ薄切りにし、やわらかく茹でる

にんじん　短冊切り

たまねぎ　薄切り

パセリ　みじん切り

＜作り方＞

(1)　オリーブ油を熱し、牛肉を炒める。

(2)　にんじん、たまねぎを加えて炒め、ごぼうと混ぜ合わせたⒶを入れて、さらに炒める。

(3)　パセリを入れ、火を通す。

※　にんじんが硬い場合は、水を適量加えてから水分をとばすようにして炒めるとよい。

※　アレルギー対応時には、マヨネーズの使用原材料を確認する。

※2017（平成29）年度　新献立

令和2年度改正