献立名	ささみのトマト炒め	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
鶏肉ささ身(そぎ切り)	40	40
清酒	1	1
食塩	0.2	0.2
たまねぎ	20	18.8
にんじん	10	9.7
生しいたけ	5	3.8
ピーマン	8	6.8
トマト	30	29.1
しょうが	0.3	0.2
植物油	1	1
Ⓐ 砂糖	1.4	1.4
Ⓐ 清酒	0.9	0.9
Ⓐ こいくちしょうゆ	1.8	1.8
Ⓐ 中華スープの素	0.3	0.3
かたくり粉	1.5	1.5
ごま油	0.6	0.6

＜下処理＞

鶏肉ささ身　清酒、食塩をふる

たまねぎ
ピーマン
トマト　角切り

にんじん　いちょう切り

生しいたけ　水洗いし、石づきを取り、薄切り

しょうが　みじん切り

かたくり粉　少量の水で溶く

＜作り方＞

(1)　植物油でしょうがを炒め、ささみ、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。

(2)　生しいたけ、ピーマンを加えてさらに炒め、Ⓐを加えて煮る。

(3)　トマトを加えて、ひと煮たちさせる。

(4)　かたくり粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れ、香りをつける。

※　野菜から出る水分が少ない場合は，適宜水を加えて調整する。

※2016（平成28）年度　新献立

令和2年度改正