

献立名

野菜のごま炒め

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
竹輪	12	12	<p><下処理></p> <p>竹輪 半月切り</p> <p>キャベツ 短冊切り</p> <p>もやし 食べやすい長さに切る</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>ピーマン 線切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油でにんじんをよく炒め、竹輪、キャベツもやし、ピーマンを加え、さらに炒める。</p> <p>(2) 砂糖、こいくちしょうゆで調味し、ごま油を入れて、香りづけする。</p> <p>(3) 仕上げにすりごまをふる。</p> <p>※ アレルギー対応時には、竹輪の使用原材料を確認する。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
キャベツ	18	15.3	
もやし	13	12.6	
にんじん	10	9.7	
ピーマン	7	6	
すりごま	1.2	1.2	
砂糖	0.1	0.1	
こいくちしょうゆ	1.8	1.8	
植物油	0.25	0.25	
ごま油	0.25	0.25	