

献立名

にら玉

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	46	39.1	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>にら 5mm幅に切る</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 植物油で、豚ひき肉とにらを炒め、食塩、こしょうで調味する。</p> <p>(2) 鶏卵を加え、しっかり火を通す。</p> <p>(3) 盛り付けて、上からトマトケチャップをかける。</p> <p>※ (1)を冷まして、鶏卵を混ぜ合わせ、アルミカップに入れて焼いてもよい。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
豚ひき肉	10	10	
にら	16	15.2	
植物油	2	2	
食塩	0.3	0.3	
こしょう	0.01	0.01	
トマトケチャップ	3	3	