

献立名

豆腐と鶏肉のみそ炒め

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉	20	20	<p><下処理></p> <p>木綿豆腐 水切りし、ざっとつぶす</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>にんじん 短冊切り</p> <p>ピーマン 線切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で鶏肉、たまねぎ、にんじんを炒める。</p> <p>(2) 木綿豆腐を加えて煮込み、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆで調味し、ピーマンを入れて、一煮する。</p> <p>※ 2006(平成18)年度 新献立</p>
木綿豆腐	60	60	
たまねぎ	30	28.2	
にんじん	15	14.6	
ピーマン	5	4.3	
植物油	1	1	
米みそ	3.5	3.5	
本みりん	1	1	
こいくちしょうゆ	1	1	