献立名	厚揚げとキャベツの回鍋肉	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
豚肉	20	20
厚揚げ	50	50
キャベツ	20	17
たまねぎ	10	9.4
にんじん	15	14.6
ピーマン	5	4.3
植物油	1	1
Ⓐ 赤だしみそ	2	2
Ⓐ 砂糖	2	2
Ⓐ 清酒	1.5	1.5
Ⓐ こいくちしょうゆ	1	1
ごま油	0.7	0.7

下処理及び作り方

＜下処理＞

厚揚げ	熱湯を通して油抜きし、2cm×2cmのさいの目切り
キャベツ	2cmの角切り
たまねぎ	角切り
にんじん	短冊切り
ピーマン	角切り

＜作り方＞

(1) 植物油を熱し、豚肉を炒める。

(2) たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマンを加え炒め、厚揚げを加えてさらに炒める。

(3) Ⓐを加えて調味し、仕上げにごま油を入れ、香りをつける。

※ 春キャベツ，新たまねぎの時期は、目減りするので、野菜の量を増やす。

※ 2013（平成25）年度 新献立

令和2年度改正