

献立名

カツカレー

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
精白米	40	40	<p><下処理></p> <p>鳥がら(だし用) 一度湯通しし、たっぷりの水を入れる。 (下処理済のもの) 沸騰したら弱火にし、こまめにアクを取りながら、ゆっくり煮出す。</p> <p>豚肉ヒレ 食塩、こしょうをする</p> <p>精白米 洗い、水に浸す</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>じゃがいも 小さめの角切りにし、水にさらす</p> <p>たまねぎ } にんじん } 小さめの角切り</p> <p>グリーンピース(冷凍) 茹でる</p> <p>りんご 皮を剥いて、すりおろす</p> <p><作り方></p> <p>(1) 精白米を炊く。</p> <p>(2) マーガリンでたまねぎを十分炒め、にんじん、じゃがいもを加え、更に炒めてカレー粉、ガーリックパウダーを振り入れる。</p> <p>(3) だし汁を注ぎ煮込む。</p> <p>(4) カレールウ、トマトピューレー、ウスターソース、コンソメ、牛乳で調味し、弱火で煮込み最後にすりおろしりんごを入れる。</p> <p>(5) 豚肉ヒレに小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ植物油で揚げる。</p> <p>(6) 器にごはんを盛り、(5)を食べやすい大きさに切つてのせ、(4)をかけ、グリーンピースを散らす。</p> <p>※ 未満児の量は、以上児の0.7です。</p> <p>※ アレルギー対応時に、パン粉、マーガリン、カレールウの使用原材料を確認する。</p>
豚肉ヒレ	40	40	
食塩	0.2	0.2	
こしょう	0.01	0.01	
小麦粉(薄力粉)	5	5	
鶏卵	6	5.1	
パン粉	5	5	
植物油(揚げ吸油分)10%		6	
じゃがいも	20	18	
たまねぎ	20	18.8	
にんじん	10	9.7	
りんご	6	5.1	
グリーンピース(冷凍)	3	3	
牛乳	0.5	0.5	
マーガリン	2	2	
トマトピューレー	2	2	
カレールウ	10	10	
ウスターソース	0.3	0.3	
コンソメ	0.3	0.3	
ガーリックパウダー	0.02	0.02	
カレー粉	0.1	0.1	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		