

献立名

カレーライス

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
牛肉	15	15	<下処理> じゃがいも 角切りにし、水にさらす たまねぎ くし型切り にんじん 角切り グリンピース(冷凍) 茹でる
じゃがいも	39	35.1	
たまねぎ	34	31.9	
にんじん	17		
グリンピース(冷凍)	3	3	
カレールウ	10	10	
油	1	1	
水	150	150	<作り方> (1) 植物油で鶏肉、にんじん、たまねぎを炒め、じゃがいも、水を加え煮込む。 (2) カレールウを加えて調味し、グリーンピースを入れ火を通す。 ※ アクはこまめにとること