

献立No.5

新たまねぎを味わうビーフカレー

料理名	食品名	1人分			10人分		調理方法の指示 ※衛生上のポイントの記入も含めて
		純使用量 g	廃棄率 %	総使用量 g	純使用量 g	総使用量 g	
ビーフカレー	精白米	90	0	90	900	900	【ご飯】 ご飯を炊く。 【ビーフカレー】 ①じゃがいも、たまねぎ、にんじん、それぞれすりおろす。 ②鍋に油をひき、おろしにんにく、おろししょうがを入れ香りが出るまで炒め、すりおろしたたまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ中火で加熱する。 ③牛肉、黒こしょうを加え、肉に火が通るまで炒める。 ④沸騰したら、水を加えて15分程度煮る。 ⑤一度火を止めカレールーを入れて、弱火でとろみがつくまで再加熱する。 【トッピング】 ①たまねぎを1cm幅程度の輪切りにし、ラップをふんわりして電子レンジで600W約10分加熱する。(柔らかくなるまで) ※好みで、焼き目をつけてもよい。 ②ゆで卵を5cm幅に薄切りにする。 ③輪切りにした玉ねぎとゆで卵をカレーの上に盛り付ける。
	水	108	0	108	1080	1080	
	おろしにんにく	1	0	1	10	10	
	おろししょうが	1	0	1	10	10	
	植物油	3	0	3	30	30	
	牛もも肉(切り落とし)	100	0	100	1000	1000	
	こしょう 黒粉	0.1	0	0.1	1	1	
	じゃがいも(すりおろし)	40	10	44	400	440	
	たまねぎ(すりおろし)	20	6	21	200	210	
	にんじん(すりおろし)	20	10	22	200	220	
	カレールー	25	0	25	250	250	
	水	175	0	175	1750	1750	
	卵	20	15	24	200	240	
	新たまねぎ	100	6	106	1000	1060	



季節: 春

- エネルギー: 776kcal
- たんぱく質: 25.2g
- 脂質: 30.1g
- 炭水化物: 101.6g
- 食塩相当量: 2.9g
- 野菜使用量: 182g

