

9 豚肉のしょうが焼き 田辺だいこん葉のみそ汁 田辺だいこんの煮もの

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩 g	食物繊維 g
				kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg			
赤 豚肉	40			73	8.2	4.1	2	0.3	2	0.36	0.08	-	0.04	-
緑 たまねぎ	20	19	細切り	7	0.2	-	4	-	-	0.01	-	2	-	0.3
緑 しょうが	1	0.8		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.6			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.2			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	-
みりん	0.7			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こい口しょうゆ	3			2	0.2	-	1	0.1	-	-	0.01	-	0.44	-
黄 サラダ油(綿実)	0.5			5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 さといも	20	17	半月	10	0.3	-	2	0.1	-	0.01	-	1	-	0.4
緑 はくさい	20	19	たんざく	3	0.2	-	8	0.1	2	0.01	0.01	4	-	0.2
緑 にんじん	10	9.7	細切り	4	0.1	-	3	-	74	-	-	-	0.01	0.3
緑 だいこん葉	5	4.5	小口切り	1	0.1	-	12	0.1	15	-	0.01	2	-	0.2
緑 えのきたけ	10	8.5	3cm幅	2	0.2	-	-	0.1	-	0.02	0.01	-	-	0.3
赤 乾燥わかめ	0.5			1	0.1	-	4	-	1	-	-	-	0.12	0.2
赤 赤みそ	10			19	1.3	0.6	10	0.4	-	-	0.01	-	1.24	0.5
赤 白みそ	4			9	0.4	0.1	3	0.1	-	-	-	-	0.24	0.2
赤 だしこんぶ	0.6			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし (水)	2.2 (130)			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(極小)	10			11	2.1	0.3	1	0.1	1	0.01	0.02	-	0.02	-
緑 だいこん	40	36	一口大	6	0.2	-	9	0.1	-	0.01	-	4	-	0.5
みりん	0.5			1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うす口しょうゆ	2.3			1	0.1	-	1	-	-	-	-	-	0.37	-
黄 でんぷん (だし)	0.5 (15)			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
*塩	0.5													
計				162	13.7	5.6	60	1.5	95	0.43	0.15	13	2.51	2.9
エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	22	動たん比(%)	67	食塩(g)	0.51	1.61	0.39				

調理法

**豚肉のしょうが焼き**

- ①豚肉、たまねぎはしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつける。
- ②①の材料は網なしホテルパン(1枚に30人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

**田辺だいこん葉のみそ汁**

- ①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。わかめはもどす。だいこん葉は塩ゆでする。
- ②だしこんぶ、けずりぶしで1人145ml(15mlは田辺だいこんの煮ものに使用)のだしをとり、にんじん、はくさい、さといもの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ、だいこん葉を加えて煮る。

**田辺だいこんの煮もの**

- ①1人15ml(田辺だいこんのみそ汁の一部を使用)のだしを煮上げ、鶏肉、だいこんを加えて煮る。
- ②煮上がれば、みりん、うす口しょうゆで味つけし、水どきでんぷん(1人1mlの水でとく)でとろみをつける。

9 豚肉のしょうが焼き 田辺だいこん葉のみそ汁 田辺だいこんの煮もの															
食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g	
赤 豚肉	52			95	10.7	5.3	2	0.4	2	0.47	0.11	1	0.05	-	
緑 たまねぎ	26	24	細切り	9	0.2	-	5	-	-	0.01	-	2	-	0.4	
緑 しょうが	1.3	1.0		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 砂糖	0.8			3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
料理酒	1.6			1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	-	
みりん	0.9			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
こい口しょうゆ	3.9			3	0.3	-	1	0.1	-	-	0.01	-	0.57	-	
黄 サラダ油(綿実)	0.7			6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 さといも	26	22	半月	13	0.3	-	2	0.1	-	0.02	-	1	-	0.5	
緑 はくさい	26	24	たんざく	3	0.2	-	10	0.1	2	0.01	0.01	5	-	0.3	
緑 にんじん	13	13	細切り	5	0.1	-	4	-	99	0.01	0.01	1	0.01	0.4	
緑 だいこん葉	7	6.6	小口切り	2	0.1	-	4	-	10	-	0.01	2	-	0.2	
緑 えのきたけ	13	11	3cm幅	2	0.3	-	-	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.4	
赤 乾燥わかめ	0.7			1	0.1	-	6	-	1	-	-	-	0.17	0.2	
赤 赤みそ	13			25	1.6	0.8	13	0.5	-	-	0.01	-	1.61	0.6	
赤 白みそ	5.2			11	0.5	0.2	4	0.2	-	-	0.01	-	0.32	0.3	
赤 だしこんぶ	0.8			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 けずりぶし (水)	2.8 (169)			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 鶏肉(極小)	13			15	2.7	0.4	1	0.1	2	0.01	0.02	1	0.03	-	
緑 だいこん	52	47	一口大	8	0.2	-	11	0.1	-	0.01	-	6	-	0.7	
みりん	0.7			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
うす口しょうゆ	3			2	0.2	-	1	-	-	-	-	-	0.48	-	
黄 でんぷん (だし)	0.7 (20)			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
計				210	17.5	7.4	64	1.7	116	0.57	0.21	19	3.27	4.0	
エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	20	動たん比(%)	65	食塩(g)		0.65	2.11	0.51				

調理法

**豚肉のしょうが焼き**  
 ①豚肉、たまねぎはしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつける。  
 ②①の材料は網なしホテルパン(1枚に25人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

**田辺だいこん葉のみそ汁**  
 ①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。わかめはもどす。だいこん葉は塩ゆでする。  
 ②だしこんぶ、けずりぶしで1人189ml(20mlは田辺だいこんの煮ものに使用)のだしをとり、にんじん、はくさい、さといもの順に加えて煮る。  
 ③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ、だいこん葉を加えて煮る。

**田辺だいこんの煮もの**  
 ①1人20ml(田辺だいこんのみそ汁の一部を使用)のだしを煮上げ、鶏肉、だいこんを加えて煮る。  
 ②煮上がれば、みりん、うす口しょうゆで味つけし、水どきでんぷん(1人1.4mlの水でとく)でとろみをつける。