

献立No.8

トマトの旨みが詰まったラトウユカレー

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	
バターライス	精白米	85	0	85	850	850	【バターライス】 ①ご飯を炊く。 ②炊き上がった後、温かいうちにバターとパセリを加え混ぜ合わせ、器に盛りつける。 【ラトウユ風カレー】 ①鶏もも肉は3cm角に切る。たまねぎ、ズッキーニは1.5cm幅の角切りにする。パプリカ、ピーマンは1.5cmの色紙切りにする。なすは1.5cm幅の角切りにし、水にさらしておく。 ②鍋にオリーブオイルをひき、弱火でおろしにんにくとおろししょうがを入れ炒め、香りが出たら中火にし、鶏もも肉を加え焼き色が付くまで炒める。 ③中火のままたまねぎを加えてしんなりしてきたら、Aと残りの野菜を加えて炒める。 ④ホールトマト缶を粗くつぶしながら加え、Bを加えひと煮立ちさせ、蓋をして野菜がやわらかくなるまで弱火で15分程煮る。 ⑤塩、こしょうで味を整える。 ⑥器にバターライス、カレーを盛り付ける。
	水	105	0	105	1050	1050	
	バター	8	0	8	80	80	
	乾燥パセリ	0.1	0	0.1	1	1	
ラトウユ風 カレー	鶏もも肉(皮付き)	80	0	80	800	800	
	ホールトマト缶	100	0	100	1000	1000	
	たまねぎ	40	6	42	400	420	
	赤パプリカ	30	10	33	300	330	
	ピーマン	20	15	24	200	240	
	ズッキーニ	20	4	21	200	210	
	なす	20	10	22	200	220	
	おろしにんにく	1	0	1	10	10	
	おろししょうが	1	0	1	10	10	
	オリーブオイル	6	0	6	60	60	
	カレー粉	} A	5	0	5	50	50
	白ワイン		10	0	10	100	100
	コンソメ	} B	3.5	0	3.5	35	35
	ケチャップ		3	0	3	30	30
はちみつ	2		0	2	20	20	
塩	1	0	1	10	10		
こしょう	0.03	0	0.03	0.3	0.3		



季節：夏

- エネルギー： 638kcal
- たんぱく質： 22.0g
- 脂質： 16.8g
- 炭水化物： 76.4g
- 食塩相当量： 2.8g
- 野菜使用量： 212g

