



ドイツ連邦共和国 (ドイツ)

献立名 | ベーコンピラフ・牛乳・焼きウインナー・きのこキャベツのソテー・いろいろ野菜とポテトのスープ

料理名	材料名	分量	作 り 方	
ベーコンピラフ	精白米	70g	麦ごはんを炊く。 たまねぎ、にんじんは粗いみじん切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。 鍋に油を入れ とホールコーン、マッシュルームを炒めて洋風だし、白ワインで調味する。 に を混ぜ合わせる。	
	大麦 (米粒麦)	5g		
	たまねぎ	25g		
	ホールコーン	8g		
	マッシュルーム水煮	7g		
	ベーコン	6g		
	にんじん	5g		
	油	0.5g		
	洋風だし	0.5g		
白ワイン	0.5g			
牛乳	牛乳	206g		
焼きウインナー	ウインナー	40g	ウインナーはオーブンで焼く。	
きのこ キャベツの ソテー	キャベツ	18g	キャベツはざく切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。 鍋にバターを溶かし、しめじとホールコーンを炒め調味する。 にキャベツを入れて炒め、塩、こしょうで味をととのえる。	
	しめじ	15g		
	ホールコーン	6g		
	バター	0.5g		
	塩	0.15g		
こしょう	0.01g			
いろいろ野菜と ポテトのスープ	じゃがいも	25g	じゃがいも、たまねぎ、にんじんは、1.5cm角に切る。セロリーは筋を取り薄く切る。豚肉は小さく切る。 鍋に水と洋風だし、 、トマトホールを加えて煮る。 塩、濃口しょうゆ、白ワインで調味し、さらに煮る。	
	たまねぎ	25g		
	トマトホール缶	9g		
	セロリー	8g		
	豚肉	8g		
	にんじん	5g		
	洋風だし	1.8g		
	塩	0.06g		
	濃口しょうゆ	0.6g		
	白ワイン	1g		
水	120g			
エネルギー	637 kcal	亜鉛	2.7 mg	
蛋白質	22.6 g	ビタミンA	263 μgRE	
脂質	21.0 g	ビタミンB1	0.62 mg	
脂質	29.7 %	ビタミンB2	0.49 mg	
カルシウム	264 mg	ビタミンC	35 mg	
マグネシウム	65 mg	食物繊維	5.2 g	
鉄	3.4 mg	食塩相当量	2.7 g	