

献立名

きな粉よせ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
粉寒天	0.5	0.5	<p><下処理></p> <p><作り方></p> <p>(1) 砂糖ときな粉を合わせる。</p> <p>(2) 粉寒天、水、米粉を合わせて火にかけ、混ぜながら、煮溶かす。</p> <p>(3) 沸騰し始めたら、(1)を加えて、よく混ぜる。</p> <p>(4) 豆乳を加えて火を通し、なめらかになるまで混ぜ合わせる。</p> <p>(5) バットに(4)を流し、あら熱を取り、冷やし固める。</p> <p>(6) 黒砂糖と水を合わせて、火にかけ、煮溶かし、冷ます。</p> <p>(7) (5)を切り分け、皿に盛り、(6)をかける。</p> <p>※ 砂糖ときな粉を煮溶かす際、ダマになりやすいので、気をつけること。</p> <p>※ 練りあげる時間によって、できあがりの固さが違ってくるが、少し固めにした方が切り分けやすい。</p> <p>※ 2010年度 給食グループ</p>
水	50	50	
米粉	2.5	2.5	
砂糖	8	8	
きな粉	2.5	2.5	
豆乳	25	25	
黒砂糖	3	3	
水	3	3	

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 (レチノール 当量)(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
77	1.9	1.5	22	0.7	0	0.04	0.01	0	0.5	0.0

平成22年度作成