献立名	はくさいの煮びたし	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
油揚げ	6	6
はくさい	48	45
チンゲンサイ	12	10.2
にんじん	6	5.8
かつおだし	6	6
かつお節（だし用）	0.1	
Ⓐ 清酒	1.2	1.2
砂糖	1	1
本みりん	1.4	1.4
こいくちしょうゆ	2.8	2.8
植物油	1.2	1.2

下処理及び作り方

＜下処理＞

かつお節(だし用)　だし汁をとる
（沸騰した湯を弱火にし、沸騰をおさえた後、かつお節を入れる。沈んだら取り出す。）

油揚げ　熱湯に通し、油抜きをし、線切り

はくさい　茎と葉に分け、大きく短冊切り

チンゲンサイ　ゆでて水にさらし、刻む

にんじん　線切り

＜作り方＞

(1)　植物油ではくさいの茎、にんじんを炒める。

(2)　油揚げ、Ⓐを加え調味し、煮込む。

(3)　チンゲンサイ、はくさいの葉を入れ、火を通す。

※ 2013年度 新献立

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）（μg）	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）
54	1.8	3.3	50	0.6	65	0.03	0.03	11	0.9	0.4

平成25年度改正