献立名

七草がゆ

コード

食 品 名	使用量 (g)	可食量 (g)	下 処 理 及 び 作 り 方
精白米	16	16	<下処理>
鶏肉(小切り)	15	15	精白米 洗い、水に浸す
油揚げ	3	3	煮干し(だし用) さっと水洗いし、ゴミを取り、
七草(ほうれんそう)	10	9	水に浸しておく。 火にかけ沸騰後、5分ほど煮出す
はくさい	22	20.7	油揚げ 熱湯に通し、油抜きし、線切り
にんじん	13	12.6	七草 茹でて、水にさらし、1cm程度に切る
だいこん	11	9.9	(ほうれんそう)
煮干しだし	180	180	はくさい 茎と葉に分けて線切り
煮干し(だし用)	2		にんじん 〉 線切り
食塩	0.5	0.5	だいこん
こいくちしょうゆ	2	2	<作り方>
			(1) 半量のだし汁で米を炊く。
			(2) 八分目位の炊き上がりの(1)に、だし汁の残量 と鶏肉、だいこん、にんじん、はくさいの茎、 油揚げ、はくさいの葉を加えて煮る。
			(3) (2)に食塩、こいくちしょうゆで調味し、七草を 入れ、火を通す。
			※ ごはんを炊いて、最後に混ぜ込んでもよい。 この場合はだし汁は150gにする。
			※ 七草が手に入らない場合は、ほうれんそうでも よい。
			※2004(平成16)年度 移行