

献立名

わかめとじゃこのかりんとう

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	4	3.4	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>乾燥わかめ 水に戻し、細かくきざむ</p> <p>しらす干し ゴミをとり、熱湯に通す</p> <p>小麦粉 } 合わせる</p> <p>ベーキングパウダー }</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 鶏卵と砂糖を混ぜ合わせ、小麦粉、ベーキングパウダーとわかめ、しらす干しを加え、混ぜ込み、しばらく生地をやすませる。</p> <p>(2) 台に打ち粉をふり、めん棒で生地をうすく伸ばし、適当な大きさに切って、160～170℃の植物油で揚げる。</p> <p>※ うすく色づく程度に揚げる。揚げすぎるとかたくなるので注意する。</p> <p>※ 甲殻アレルギー対応では、しらす干しへのエビ・カニ等の混入に注意</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
乾燥わかめ	0.8	0.8	
しらす干し	2.8	2.8	
小麦粉(薄力粉)	14	14	
ベーキングパウダー	0.2	0.2	
砂糖	1.4	1.4	
打ち粉	0.8		
植物油(揚げ吸油分)13%		3	