

献立名

豆腐のお焼き

コード

| 食品名 | 使用量 (g) | 可食量 (g) | 下処理及び作り方 |
|------------|------------|------------|--|
| ベーコン | 3 | 3 | <p><下処理></p> <p>絹ごし豆腐 荒くつぶし、水気をきる</p> <p>ベーコン } みじん切り</p> <p>にんじん } </p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油を熱し、ベーコン、にんじんを炒め、こしょう、青ねぎを入れた後、冷ます。</p> <p>(2) ホットケーキミックスと、絹ごし豆腐を練り合わせ、さらに(1)と黒ごまを合わせ、水を加えて生地の固さを調整する。</p> <p>(3) ホットプレート又は、オーブンで焼く。</p> <p>※ アレルギー対応時には、ベーコン、ホットケーキミックスの使用原材料を確認する。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p> |
| 絹ごし豆腐 | 20 | 20 | |
| ホットケーキミックス | 20 | 20 | |
| にんじん | 2.5 | 2.4 | |
| 青ねぎ | 2 | 1.9 | |
| 黒ごま | 1 | 1 | |
| こしょう | 0.01 | 0.01 | |
| 植物油 | 2 | 2 | |
| 水 | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

令和2年度改正