献立名	ツナと野菜のチヂミ	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
キャベツ	10	8.5
たまねぎ	8	7.5
にんじん	10	9.7
にら	3	2.9
まぐろ油漬け（缶詰）	10	10
植物油	1	1
小麦粉（薄力粉）	10	10
かつおだし	18	18
かつお節（だし用）	0.3	0.3
ごま油	2	2
こいくちしょうゆ	1.8	1.8

下処理及び作り方

＜下処理＞

かつお節(だし用)　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。

キャベツ　短めのせん切り

たまねぎ　薄切り

にんじん　せん切り

にら　1cmくらいに切る

まぐろ油漬け　缶を消毒し，油切りし，ほぐす

＜作り方＞

(1)　植物油でにんじん、たまねぎ、キャベツ、にらの順に炒め、まぐろ油漬けを加え、炒め合わせる。

(2)　ボールに小麦粉、だし汁、ごま油、こいくちしょうゆを入れて混ぜ、(1)を加えて混ぜる。

(3)　天板にオーブンシートを敷き、(2)を流し入れ薄くのばし、オーブンで焼く。

※2014年度　給食検討委員会

令和2年度改正