

献立名

きのこごはん(未満児用)

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	31.5	31.5	<下処理> 精白米 } 洗い、水に浸す 麦 } 鶏肉むね(小切り) 生しいたけ } 石づきを取り、小さく切る しめじ } (食塩)	
麦	3.5	3.5		
鶏肉むね(小切り)	7	7		
生しいたけ	5	3.8		
しめじ	5	4.5		
(食塩)	0.3	0.3		
清酒	1.8	1.8		<作り方>
本みりん	0.9	0.9		(1) 精白米と麦に鶏肉、しいたけ、しめじを加え、水、食塩、清酒、本みりん、こいくちしょうゆで調味して、炊く。
(こいくちしょうゆ)	1.6	1.6		
水				