

献立名

中華ごはん(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	<p><下処理></p> <p>精白米 } 30分位前に洗い、ザルにあげる</p> <p>もち米 } 30分位前に洗い、ザルにあげる</p> <p>にんじん 短冊切り</p> <p>たけのこ 短冊切りにし、茹でる</p> <p>根深ねぎ 小口切り</p> <p>乾しいたけ 水洗いし、ゴミを取り除き、もどして石づきを取り、線切り</p> <p>しょうが すりおろして、しぼる</p> <p>グリーンピース(冷凍) 茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で、豚肉、たけのこ、にんじん、乾しいたけ、根深ねぎを軽く炒める。</p> <p>(2) 精白米、もち米に(1)とグリーンピースを加え、水、しょうが汁、砂糖、食塩、清酒、こいくちしょうゆ、中華スープの素で、調味し、炊き上げる。</p> <p>※ 水は、1人48g程度</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
もち米	3.5	3.5	
豚肉(線切り)	11	11	
にんじん	5	4.8	
たけのこ	4	4	
根深ねぎ	3	2.8	
乾しいたけ	0.4	0.3	
グリーンピース(冷凍)	3	3	
植物油	0.9	0.9	
しょうが	0.4	0.3	
砂糖	0.3	0.3	
食塩	0.2	0.2	
清酒	1.8	1.8	
こいくちしょうゆ	1.7	1.7	
中華スープの素	0.4	0.4	