

献立名      じゃこと菜っ葉の混ぜご飯(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>&lt;下処理&gt;</p> <p>精白米 } 麦 } 洗い、水に浸す</p> <p>しらす干し } ごみをとって、熱湯に通す</p> <p>小松菜 } にんじん } みじん切り</p> <p>スキムミルク } 水(ぬるま湯)で溶く</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 精白米、麦を炊く。</p> <p>(2) ごま油で、しらす干しをパリパリになるまで炒め、小松菜、にんじんを加えてさらに炒め、食塩、こいくちしょうゆで調味する。</p> <p>(3) ごはんと(2)、白ごま、かつお節をサックリ混ぜ合わせる。</p> <p>※ スキムミルクを入れて炊いてもよい。その場合のスキムミルクは3g。ただし、焦げやすいので注意する。</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 style="text-align: right;">※ 2009(平成21)年度 新献立</p>
麦	3.5	3.5	
しらす干し	2.5	2.5	
こまつな	6	5.1	
にんじん	3	2.9	
ごま油	0.9	0.9	
食塩	0.2	0.2	
こいくちしょうゆ	1	1	
白ごま(いり)	1.8	1.8	
かつお節	0.2	0.2	