献立名	キャロットごはん(未満児用)	コード	[redacted]

食品名	使用量(g)	可食量(g)
精白米	31.5	31.5
麦	3.5	3.5
にんじん	15	14.5
しらす干し	1.5	1.5
しそ葉	0.4	0.4
清酒	1	1
食塩	0.2	0.2
こいくちしょうゆ	0.9	0.9
水		

下処理及び作り方

＜下処理＞

精白米・麦　洗い、水に浸す

にんじん　みじん切り

しらす干し　ごみをとって、熱湯に通す

しそ葉　みじん切りにし、熱湯に通す

＜作り方＞

(1)　精白米と麦に、にんじん、しらす干しを加え、水、清酒、食塩、うすくちしょうゆで調味して炊く。

(2)　炊き上がったら、しそ葉を混ぜ合わせる。

※　にんじんをフードプロセッサーにかけ、その汁を加えて炊飯してもよい。その場合は水加減を調整すること。

※　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

※　2009(平成21)年度　新献立

令和2年度改正