献立名	味噌ラーメン	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
干し中華めん	40	40
焼き豚	10	10
鶏卵	23	19.5
もやし	16	15.5
にんじん	15	14.6
青ねぎ	3.5	3.2
すりごま	0.8	0.8
しょうが	1	0.8
中華スープの素	0.3	0.3
ごま油	1	1
食塩	0.1	0.1
本みりん	1	1
米みそ	10	10
こいくちしょうゆ	0.2	0.2
こしょう	0.01	0.01
ガーリックパウダー	0.03	0.03
鳥がらだし	150	150
鳥がら（だし用）	70	

下処理及び作り方

＜下処理＞

鳥がら（だし用）（下処理済のもの）	一度 湯通しし、たっぷりの水を入れる。沸騰したら弱火にし、こまめにアクを取りながら、ゆっくり煮出す。
鶏卵	消毒し、茹でる（ﾚｼﾋﾟｺｰﾄﾞ22001参照）くし形に切る
干し中華めん	茹でる
焼き豚	線切りにし、茹でる
もやし	包丁を通し、茹でる
にんじん	線切りし、茹でる
青ねぎ	小口切りにし、熱湯に通す
しょうが	すりおろし、しぼる

＜作り方＞

(1)　だし汁を中華スープの素、ごま油、食塩、本みりん、米みそ、こいくちしょうゆ、こしょう、しょうが汁、ガーリックパウダーで調味する。

(2)　熱くしためんを器に盛り、焼き豚、ゆで卵、にんじん、もやし、青ねぎをのせ、(1)をかけ、すりごまをふる。

※　干し中華めんの代わりに，ゆで中華めんを使用する場合は，100g。

※　アレルギー対応時には、中華めん、焼き豚の使用原材料を確認する。

※2004（平成16）年度　移行

令和2年度改正