

献立名

みそうどん

コード

食 品 名	使用量 (g)	可食量 (g)	下 処 理 及 び 作 り 方
干しうどん	45	45	<p><下処理></p> <p>煮干し(だし用) さっと水洗いし、ゴミを取り、 水に浸しておく。 火にかけ沸騰後、5分ほど煮出す</p> <p>干しうどん 茹でる</p> <p>だいこん 線切り</p> <p>にんじん 線切り</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>青ねぎ 2cmの長さに切る</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁、しいたけのもどし汁に、鶏こま肉、 しいたけ、にんじん、だいこんを入れて煮込む。</p> <p>(2) (1)が煮えたら、こいくちしょうゆ、清酒、 みそを加え、青ねぎを入れる。</p> <p>(3) 熱くしたうどんを器に盛り、(2)をかける。</p> <p>※ 干しうどんの代わりに、ゆでめんを 使用する場合は、150g。</p> <p>※ 2006(平成18)年度 新献立</p>
鶏こま肉	20	20	
だいこん	25	22.5	
にんじん	15	14.6	
乾しいたけ	1	0.8	
しいたけもどし汁	10	10	
青ねぎ	3	2.8	
煮干しだし	150	150	
煮干し(だし用)	3		
こいくちしょうゆ	2	2	
清酒	1.5	1.5	
米みそ	4	4	
麦みそ	4	4	