

献立名

けんちんうどん

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	50	50	<p>&lt;下処理&gt;</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>さといも 角切りにし、茹でる</p> <p>だいこん } にんじん } 1cmの短冊切り</p> <p>ごぼう ささがきにし、茹でる</p> <p>油揚げ 熱湯に通し、油抜きし、短冊切り</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p>スキムミルク だし汁で溶く</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) だし汁に、豚肉、さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、油揚げ、を入れて煮込む。</p> <p>(2) (1)が煮えたら、スキム液、みそ、こいくちしょうゆを加え、青ねぎを入れる。</p> <p>(3) 熱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、160g。</p> <p style="text-align: right;">※ 2008(平成20)年度 新献立</p>
豚肉	15	15	
さといも	10	8.5	
だいこん	15	13.5	
にんじん	12	11.6	
ごぼう	4	3.6	
油揚げ	3	3	
青ねぎ	2	1.8	
スキムミルク	2	2	
煮干しだし	150	150	
煮干し(だし用)	3		
合わせみそ	8	8	
こいくちしょうゆ	1	1	