

献立名

きのこスパゲティ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
スパゲティ(乾)	45	45	<p><下処理></p> <p>スパゲティ(乾) 茹でて、植物油をまぶす</p> <p>まぐろ油漬(缶詰) 缶を消毒し、油をきり、ほぐす</p> <p>あさり水煮(缶詰) 缶を消毒し、汁をきる</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>トマト・ホール(缶詰) 缶を消毒し、ざく切り</p> <p>しめじ 生しいたけ } 石づきをとり、線切り</p> <p>パセリ みじん切りにし、熱湯に通す</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油でたまねぎとにんじんをよく炒め、しめじ、あさり、しいたけを加え、さらに炒めて、食塩、こしょう、コンソメで調味する。</p> <p>(2) スパゲティ、トマト、まぐろ油漬を加え、しょうゆをまわし入れて火を通し、パセリを散らす。</p> <p>※ アレルギー対応時には、スパゲティの使用原材料を確認する。</p>
植物油	0.5	0.5	
まぐろ油漬(缶詰)	15	15	
あさり水煮(缶詰)	10	10	
たまねぎ	22	20.6	
にんじん	15	14.6	
トマト、ホール(缶詰)	20	20	
しめじ	19	17.1	
生しいたけ	14	10.5	
パセリ	1	0.9	
植物油	1	1	
食塩	0.2	0.2	
こしょう	0.01	0.01	
コンソメ	0.2	0.2	
こいくちしょうゆ	2	2	