献立名	鶏肉のつみ入れ汁（はくさい）	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
鶏ひき肉	25	25
鶏卵	5	4.2
しょうが	0.6	0.4
かたくり粉	1	1
こいくちしょうゆ	0.8	0.8
はくさい	25	23.5
だいこん	20	18
にんじん	15	14.6
生しいたけ	10	7.5
青ねぎ	3.5	3.2
煮干だし	150	150
煮干し（だし用）	3	
米みそ	4.5	4.5
麦みそ	4.5	4.5

下処理及び作り方

＜下処理＞

鶏卵　消毒し、割りほぐす

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

しょうが　すりおろし、しぼる

はくさい　茎と葉に分けて、短冊切り

だいこん
にんじん　短冊切り

生しいたけ　石づきを取り、線切り

青ねぎ　小口切り

＜作り方＞

(1)　鶏ひき肉にしょうが汁、鶏卵、かたくり粉、こいくちしょうゆを加え、よく混ぜ合わせる。

(2)　だし汁に、にんじん、だいこんを入れ、（1）を団子にして入れていく。

(3)　はくさいの茎、生しいたけを加えて煮込み、はくさいの葉を入れる。

(4)　みそで調味し、青ねぎを入れて、火を通す。

令和2年度改正