献立名	豚汁（さといも）	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
豚肉	12	12
木綿豆腐	25	25
さといも	28	23.8
だいこん	25	22.5
にんじん	11	10.6
ごぼう	11	9.9
こんにゃく	10	10
青ねぎ	3	2.8
植物油	1	1
煮干しだし	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＞

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

木綿豆腐　角切り

さといも　角切りにして、茹でる

だいこん
にんじん　いちょう切り

ごぼう　ささがきにし、茹でる

こんにゃく　薄切りにし、茹でる

青ねぎ　小口切り

＜作り方＞

(1)　植物油で豚肉、こんにゃく、ごぼう、にんじん、だいこんを炒める。

(2)　だし汁を入れ煮込み、さといもを加える。

(3)　木綿豆腐を入れ、みそで調味し、青ねぎを加えて、火を通す。

※　アクはこまめに取ること

令和2年度改正