献立名	鶏肉とコロコロ野菜の清汁	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
鶏肉	15	15
こまつな	15	12.8
にんじん	15	14.6
だいこん	10	9
かつお・昆布だし	150	150
かつお節（だし用）	1.5	
昆布（だし用）	1.5	
食塩	0.4	0.4
こいくちしょうゆ	1.2	1.2

下処理及び作り方

＜下処理＞

かつお・昆布だし　昆布は、さっとゴミをとり、分量の水に浸しておき、火にかけたら沸騰直前に昆布を取り出す。
だしを沸騰させた後、弱火にし、かつお節を加え、沈んだら、こす。

こまつな　茹でて、水にさらし、1cm位に切り、しぼる

にんじん
だいこん　} 1cm位の角切り

＜作り方＞

(1)　だし汁に、鶏肉、にんじん、だいこんを入れて煮込む。

(2)　食塩、こいくちしょうゆで調味し、こまつなを入れ、火を通す。

※　アクはこまめにとること

※2017（平成29）年度　新献立

令和2年度改正