

献立名

チンゲンサイのスープ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉	10	10	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鳥がら(だし用) 一度湯通しし、たっぷりの水を入れる。 (下処理済のもの) 沸騰したら弱火にし、こまめにアクを取りながら、ゆっくり煮出す。</p> <p>チンゲンサイ 茹でて、1cmに切りしぼる</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>コーン、ホール(缶詰) 缶を消毒し、汁をきる</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) だし汁で鶏肉、にんじん、たまねぎを煮る。</p> <p>(2) コーンホール、チンゲンサイを入れ、食塩、こいくちしょうゆで調味し、火を通す。</p> <p>※ アクはこまめに取ること</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
チンゲンサイ	20	17	
たまねぎ	27	25.4	
コーン、ホール(缶詰)	10	10	
にんじん	10	9.7	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
食塩	0.5	0.5	
こいくちしょうゆ	1.5	1.5	