献立名	和風ブイヤベース	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
白身魚（そぎ切り）	25	25
白ワイン	1	1
だいず（ゆで）	15	15
たまねぎ	30	28.2
じゃがいも	25	22.5
にんじん	15	14.6
セロリ	3	2
パセリ	0.5	0.45
にんにく	0.2	0.18
オリーブオイル	2	2
ローリエ	0.01	
かつおだし	100	100
かつお節（だし用）	2	100
トマトジュース（無塩）	40	40
米みそ	6	6
こしょう	0.01	0.01

下処理及び作り方

＜下処理＞

かつお節(だし用)　沸騰した湯を弱火にし、沸騰をおさえた後、かつお節を入れる。沈んだら取り出す。

白身魚（そぎ切り）流水で洗い、熱湯に通し、白ワインをふる

だいず（ゆで）　洗って、水をきる
うす皮はできるだけ取り除く

たまねぎ、セロリ　薄切り

じゃがいも、にんじん　大きめのさいの目切り

にんにく、パセリ　みじん切り

＜作り方＞

(1)　オリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、香りがでてきたらたまねぎ、セロリを加えてさらに炒める。

(2)　(1)にじゃがいも、にんじんを加えさらに炒める。

(3)　(2)にだし汁、ローリエを入れて、煮込む。

(4)　野菜に火が通ったら、だいず、白身魚、トマトジュースを加え、さらに煮込む。

(5)　(4)に米みそ、こしょうを加え、調味し、パセリを加えて火を通す。

※　白身魚の下処理は、熱湯に通すかわりにスチームコンベクションオーブン等で加熱してもよい。

※　2014（平成26）年度　新献立
令和2年度改正