

献立名

卵とトマトのかき玉汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	24	20.4	<p><下処理></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>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>トマト 湯むきし、1cmの角切り</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p>かたくり粉 少量の水で溶く</p>
トマト	32	31	
たまねぎ	25	23.5	
青ねぎ	3.5	3.3	
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	
かたくり粉	1	1	
			<作り方>
			(1) だし汁でたまねぎをよく煮て、食塩、こいくちしょうゆで調味し、かたくり粉でとろみをつける。
			(2) トマトを加え、鶏卵を少しずつ流す。
			(3) 青ねぎを入れ、火を通す。
			※ 青ねぎの代わりに塩わかめでもよい。 (塩わかめ 3g)
			※ アクはこまめに取ること
			※2004(平成16)年度 移行

令和2年度改正