

献立名

もずくスープ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	12	10.2	<p><下処理></p> <p>かつお・昆布だし 昆布は、さつとゴミをとり、分量の水に浸しておき、火にかけて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。</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>もずく よく洗い、短く切る</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>えのきたけ 石づきをとり、2cm位に切る</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁で、にんじん、えのきたけを煮る。</p> <p>(2) もずくを入れ、食塩、こいくちしょうゆで調味する。</p> <p>(3) 鶏卵を流し入れ、青ねぎを入れ、火を通す。</p>
もずく	15	15	
にんじん	11	10.6	
えのきたけ	10	8.5	
青ねぎ	3	2.8	
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	0.5	0.5	
こいくちしょうゆ	1.5	1.5	



2009(平成21)年度 新献立

令和2年度改正