

献立名

きのこのかき玉汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
生しいたけ	10	7.5	<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>
しめじ	10	9	
たまねぎ	10	9.4	
青ねぎ	3	2.8	
鶏卵	12	10.2	
（かつお・昆布だし	150	150	生しいたけ 水洗いし、石づきを取り、線切り
かつお節(だし用)	1.5		しめじ 石づきをとり、小房に分け、ざく切り
（昆布(だし用)	1.5		たまねぎ 薄切り
清酒	1	1	青ねぎ 小口切り
食塩	0.5	0.5	鶏卵 消毒し、割りほぐす
こいくちしょうゆ	1.5	1.5	かたくり粉 少量の水で溶く
かたくり粉	1	1	
			<作り方>
			(1) だし汁でしいたけ、しめじ、たまねぎを煮る。
			(2) 清酒、食塩、こいくちしょうゆで調味し、かたくり粉を入れて、とろみをつける。
			(3) 溶き卵を少しずつ流し入れ青ねぎを入れて、火を通す。

※ 2014(平成26)年度 新献立