献立名	じゃがいものみそ汁（スキム入り）	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
厚あげ	15	15
じゃがいも	34	30.6
たまねぎ	22	20.7
にんじん	20	19.4
青ねぎ	3.5	3.3
煮干しだし	150	150
煮干し（だし用）	3	
スキムミルク	2	2
米みそ	4.5	4.5
麦みそ	4.5	4.5

下処理及び作り方

＜下処理＞

煮干し（だし用）　さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸しておく。
火にかけ沸騰後、5分ほど煮出す

厚揚げ　熱湯に通して油抜きし、角切り

じゃがいも　角切りにし、水にさらす

たまねぎ　薄切り

にんじん　いちょう切り

青ねぎ　小口切り

スキムミルク　だし汁で溶く

＜作り方＞

(1)　だし汁に、にんじん、たまねぎを入れ、煮る。

(2)　じゃがいも、厚揚げを加え、煮る。

(3)　スキム液、みそを入れ、青ねぎを入れて、火を通す。

令和2年度改正