

献立名

五目みそ汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
油揚げ	5	5	<p><下処理></p> <p>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</p> <p>油揚げ 熱湯に通し、油抜きし、線切り</p> <p>なす ところどころ皮をむき、半月切りにし、水にさらす</p> <p>しめじ 石づきを取り、小房に分けて短く切る</p> <p>ごぼう ささがきし、茹でる</p> <p>にんじん いちょう切り</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁に、にんじん、油揚げ、ごぼう、なす、しめじを入れて煮る。</p> <p>(2) みそで調味し、青ねぎを入れて火を通す。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
なす	17	15.3	
しめじ	10	9	
ごぼう	10	9	
にんじん	10	9.7	
青ねぎ	3.5	3.3	
煮干しだし	150	150	
煮干し(だし用)	3		
米みそ	4.5	4.5	
麦みそ	4.5	4.5	