献立名　かぼちゃの豆乳みそスープ　コード [redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
かぼちゃ	40	36
たまねぎ	30	28.2
にんじん	15	14.6
しめじ	8	7.2
パセリ	0.6	0.5
植物油	1.5	1.5
煮干しだし	120	120
煮干し（だし用）	2	
豆乳	30	30
米みそ	5	5
食塩	0.2	0.2

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

かぼちゃ　一口大に切る

たまねぎ　薄切り

にんじん　いちょう切り

しめじ　石づきをとり、小房に分ける

パセリ　みじん切り

＜作り方＞

(1)　植物油でたまねぎ、にんじんを炒める。

(2)　だし汁、しめじ、かぼちゃを加え、煮込む。

(3)　豆乳を加え、米みそ、食塩で調味する。

(4)　パセリを入れ、火を通す。

※　米みそは九州米みそ（甘くないもの）を使用する。

※2017（平成29）年度　新献立

令和2年度改正