

献立名

わかめスープ(たまねぎ)

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
塩わかめ	5	5	<p><下処理></p> <p>鳥がら(だし用) 一度湯通しし、たっぷりの水を入れる。 (下処理済のもの) 沸騰したら弱火にし、こまめにアクを取りながら、ゆっくり煮出す。</p> <p>塩わかめ 水につけ洗い、小さく切る</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁で、たまねぎを煮て、食塩、こしょう、こいくちしょうゆで調味する。</p> <p>(2) わかめ、青ねぎを加え、ごま油で風味をつけ火を通す。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
たまねぎ	11	10.3	
青ねぎ	3.5	3.3	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
食塩	0.5	0.5	
こしょう	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ	1.5	1.5	
ごま油	1	1	