献立名	だいこんのみそ汁（スキム入り）	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
だいこん	25	22.5
はくさい	17	16
えのきたけ	10	8.5
にんじん	10	9.7
塩わかめ	2	2
青ねぎ	3.5	3.2
煮干し	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

だいこん　短冊切り

はくさい　葉と茎に分け、線切り

えのきたけ　石づきを取り、2cm位の長さに切る

にんじん　いちょう切り

塩わかめ　水につけて洗い、小さく切る

青ねぎ　小口切り

スキムミルク　だし汁で溶く

＜作り方＞

(1)　だし汁で、はくさいの茎、だいこん、にんじんを煮る。

(2)　えのきたけ、はくさいの葉を入れて煮る。

(3)　スキム液を入れ、みそで調味し、わかめ、青ねぎを入れて、火を通す。

※2004（平成16）年度　移行

令和2年度改正