

献立名 **そうめんのみそ汁(スキム入り)** コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
そうめん(乾)	10	10	<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>そうめん 半分に折って、茹でる</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p>スキムミルク だし汁で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁にスキム液を入れ、みそで調味し、青ねぎを入れて火を通す。</p> <p>(2) 器にそうめんを盛り、(1)を入れる。</p> <p>※2005(平成17)年度 新献立</p>
青ねぎ	3.5	3.2	
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	