献立名	季節の具だくさんみそ汁	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
油揚げ	3	3
キャベツ	20	17
たまねぎ	15	14.1
もやし	10	9.7
にんじん	15	14.6
青ねぎ	3	2.7
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

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

油揚げ　熱湯に通し、油抜きし、線切り

キャベツ　線切り

たまねぎ　薄切り

もやし　ざく切り

にんじん　線切り

青ねぎ　小口切り

＜作り方＞

(1)　だし汁に油揚げ、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツを入れて煮る。

(2)　みそで調味し、青ねぎを入れて火を通す。

※2009（平成21）年度　新献立

令和2年度改正