

献立名

豚肉とひじきのごま煮

コード

| 食品名 | 使用量 (g) | 可食量 (g) | 下処理及び作り方 |
|----------|------------|------------|--|
| 豚肉(うす切り) | 35 | 35 | <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>ほしひじき 水に浸してもどし、2~3cmに切る</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>しょうが みじん切り</p> <p>さやいんげん 小口切りにし、茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) ごま油でしょうがを炒め、香りが出てきたら、豚肉を加え炒める。</p> <p>(2) ひじき、にんじんを加えて炒め、だし汁と砂糖、本みりん、こいくちしょうゆを加えて煮詰める。</p> <p>(3) 汁気がなくなったら、さやいんげん、すりごまを加えて火を通す。</p> <p>※ 2004(平成16)年度 新献立</p> |
| ほしひじき | 4 | 4 | |
| にんじん | 10 | 9.7 | |
| さやいんげん | 6 | 5.8 | |
| しょうが | 0.5 | 0.4 | |
| ごま油 | 2 | 2 | |
| 煮干しだし | 30 | 30 | |
| 煮干し(だし用) | 1 | | |
| 砂糖 | 1.5 | 1.5 | |
| 本みりん | 1.5 | 1.5 | |
| こいくちしょうゆ | 2 | 2 | |
| すりごま | 1 | 1 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |