| 献立名 | だぶ | コード | [redacted] |
|---|---|---|---|

| 食品名 | 使用量（g） | 可食量（g） |
|---|---|---|
| 鶏肉 | 20 | 20 |
| 焼き豆腐 | 17 | 17 |
| 花麩 | 1.5 | 1.5 |
| さといも | 25 | 21.3 |
| こんにゃく | 17 | 17 |
| にんじん | 15 | 14.6 |
| ごぼう | 8 | 7.2 |
| さやいんげん | 4 | 3.8 |
| 乾しいたけ | 0.5 | 0.4 |
| かつお・昆布だし | 100 | 100 |
| かつお節（だし用） | 1.5 | |
| 昆布（だし用） | 1 | |
| 食塩 | 0.1 | 0.1 |
| 本みりん | 0.5 | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 3 | 3 |
| かたくり粉 | 0.5 | 0.5 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## 下処理及び作り方

＜下処理＞

かつお・昆布だし　昆布は、さっとゴミをとり、分量の水に浸しておき、火にかけたら沸騰直前に昆布を取り出す。
だしを沸騰させた後、弱火にし、かつお節を加え、沈んだら、こす。

焼き豆腐　角切り

花麩　水にもどして、しぼる

さといも　いちょう切りにして、さっと茹でる

こんにゃく　薄いたんざく切り

にんじん　いちょう切り

ごぼう　いちょう切り

さやいんげん　1㎝長さに切り、茹でる

乾しいたけ　水洗いし、ゴミを取り除き、もどして、石づきを取り、角切り

かたくり粉　少量の水で溶く

＜作り方＞

(1)　だし汁で鶏肉、にんじん、こんにゃく、ごぼう、しいたけ、さといもを煮る。

(2)　焼き豆腐を加えて、食塩、本みりん、こいくちしょうゆで調味する。

(3)　さやいんげん、花麩を加えて、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、汁物と煮物の中間位に仕上げる。

※　だぶは、福岡や佐賀の郷土料理で、多めのだしで、「ざぶざぶ」に仕上げるところからなまって、だぶと呼ばれるようになったと言われています。

※　2010（平成22）年度　新献立

令和2年度改正