

献立名

吹き寄せ野菜のくず煮

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏もも肉	25	25	<p>&lt;下処理&gt; 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、火にかけて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。</p>
さといも	24	20.4	
れんこん	16	12.8	
にんじん	15	14.6	
生しいたけ	12	9	
しめじ	12	10.8	
きぬさや	2.4	2.2	
しょうが	0.4	0.32	
〔かつお・昆布だし〕	100	100	
かつお節(だし用)	1		
〔昆布(だし用)〕	1		<p>さといも 2cm位の角切りにし、茹でる れんこん 5mm位のいちょう切りにし、茹でる にんじん 5mm位のいちょう切り 生しいたけ 水洗いし、石づきを取り、薄くそぎ切り しめじ 石づきをとり、小房に分ける きぬさや 筋をとり、さっと塩茹でする かたくり粉 水で溶く しょうが すりおろして、しぼる</p> <p>&lt;作り方&gt; (1) だし汁に調味料を入れて煮立たせ、鶏肉を入れて再び煮立ったら、にんじん、れんこん、しいたけ、しめじ、さといもを加え、煮る。 (2) (1)に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、きぬさや、しょうが汁を入れ火を通す。</p> <p>※ アクはこまめに取ること ※ 色とりどりの木の葉が風でひとところに吹き寄せられた様子を、野菜の煮物で表しました。</p>
〔砂糖〕	1.6	1.6	
本みりん	1.2	1.2	
食塩	0.1	0.1	
〔こいくちしょうゆ〕	3	3	
〔かたくり粉〕	1.6	1.6	
〔水〕	3	3	

※ 2014(平成26)年度 新献立

令和2年度改正