献立名

煮魚

コード

	I	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
食 品 名	使用量 (g)	可食量 (g)	下 処 理 及 び 作 り 方
魚(さば)	60	60	<下処理>
しょうが	1	0.8	魚流水で洗う
砂糖	1	1	しょうが すりおろして、しぼる
本みりん	2	2	さやいんげん 3cm位に切り、ゆでる
こいくちしょうゆ	4	4	
清酒	2	2	<作り方>
水	20	20	(1) 水に砂糖、しょうが汁、本みりん、 こいくちしょうゆ、清酒を加えて煮汁を作る。
			(2) 煮汁を煮立たせて、魚を入れて炊く。
<付け合わせ>			
さやいんげん	16	15.5	(3) 最後にさやいんげんを入れて、火を通す。
			※ 何回かに分けて煮ると、煮崩れしにくく、味も
			しみやすい。
			※2004(平成16)年度 移行