献立名	ひじきとツナ、コーンの煮物	コード	[redacted]

食　品　名	使用量（g）	可食量（g）
まぐろ油漬け（缶詰）	15	15
ほしひじき	3	3
コーン，ホール（缶詰）	10	10
グリンピース（冷凍）	2	2
煮干しだし	30	30
煮干し（だし用）	2	
本みりん	1.5	1.5
こいくちしょうゆ	1.5	1.5

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、頭と内臓を取り，水に浸しておく。
火にかけ沸騰後，5分ほど煮だす

まぐろ油漬け　缶を消毒し、油切りし、ほぐす

ほしひじき　水で戻す、長い時には包丁を入れる

コーン，ホール（缶詰）
缶を消毒し、汁をきる

ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ（冷凍）茹でる

＜作り方＞

(1)　だし汁、本みりん、こいくちしょうゆを合わせ煮立てる。

(2)　(1)にほしひじきを入れて、味をなじませ、まぐろ油漬け、コーンを入れて、一煮する。

(3)　グリンピースを入れ、火を通す。

※　2006（平成18）年度　新献立

令和2年度改正