献立名	ひじきとキャベツの炒め煮	コード	[redacted]

食　品　名	使用量（g）	可食量（g）
ほしひじき	2.5	2.5
しらす干し	2	2
キャベツ	20	20
コーン，ホール（缶詰）	10	10
植物油	1	1
こいくちしょうゆ	2	2
本みりん	2	2
ごま（いり）	1	1

下　処　理　及　び　作　り　方

＜下処理＞

ほしひじき　　水で戻す。長い場合は、短く切る

しらす干し　　ゴミをとり、熱湯に通す

キャベツ　　せん切り

コーン，ホール（缶詰）
　　缶を消毒し、汁をきる

＜作り方＞

(1)　鍋に植物油をひき、ひじきを炒め、こいくちしょうゆ、本みりんを加え煮る。

(2)　キャベツ、コーンを加え軽く煮る。

(3)　しらす干し、いりごまを加え火を通す。

※　甲殻アレルギー対応時には、しらす干しへのエビ・カニ等の混入に注意

※2016（平成28）年度　新献立

令和2年度改正