

献立名

ひじきの煮付(油揚げ入り)

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
油揚げ	5	5	<p><下処理></p> <p>煮干し(だし用) さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸しておく。 火にかけ沸騰後、5分ほど煮出す</p> <p>油揚げ 熱湯に通し、油抜きをし、線切り</p> <p>芽ひじき 水で戻し、よく洗う</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>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、線切り</p> <p>さやいんげん 斜め切りにし、茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で、乾しいたけ、にんじん、芽ひじき、油揚げを炒める。</p> <p>(2) だし汁を入れ、砂糖、本みりん、こいくちしょうゆで調味し、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。</p> <p>(3) さやいんげんを入れ、火を通す。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
芽ひじき(乾燥)	2.5	2.5	
にんじん	8	7.8	
乾しいたけ	1	0.8	
さやいんげん	6	5.7	
植物油	1	1	
煮干しだし	30	30	
煮干し(だし用)	1		
砂糖	1.2	1.2	
本みりん	1	1	
こいくちしょうゆ	2.2	2.2	