献立名	高野豆腐の八目煮	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
鶏肉	25	25
清酒	1	1
鶏卵	23	19.5
植物油	1	1
高野豆腐	6	6
たまねぎ	25	23.5
にんじん	15	14.6
乾しいたけ	1	0.8
グリンピース（冷凍）	3	3
植物油	1	1
しいたけのもどし汁	27	27
かつおだし		
かつお節（だし用）	0.7	
砂糖	1.8	1.8
こいくちしょうゆ	2.7	2.7

下処理及び作り方

＜下処理＞

鶏卵　消毒し、割りほぐす

鶏肉　清酒をふりかける

かつお節(だし用)　沸騰した湯を弱火にし、沸騰をおさえた後、かつお節を入れる。沈んだら取り出す。

高野豆腐　もどし、手のひらで、軽く押さえて水気を絞り、角切り

たまねぎ　角切り

にんじん　いちょう切り

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、小さめの角切り

ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ（冷凍）　茹でる

＜作り方＞

(1)　鶏卵は、大きめの炒り卵にする。

(2)　植物油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけを炒め、だし汁を入れ、砂糖、こいくちしょうゆで調味し煮る。

(3)　高野豆腐を入れ、煮込む。

(4)　炒り卵、グリンピースを入れ、火を通す。

※　炒り卵、グリンピースは上から飾ってもよい。

※2001（平成13）年度　新献立

令和3年度改正