献立名	うの花のいり煮	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
鶏ひき肉	7	7
おから	15	15
油揚げ	4	4
ごぼう	9	8.1
にんじん	8	7.8
きぬさや	3	2.7
乾しいたけ	0.7	0.6
植物油	1.3	1.3
しいたけのもどし汁	25	25
かつおだし		
かつお節（だし用）	0.3	
砂糖	1.4	1.4
本みりん	2.2	2.2
こいくちしょうゆ	2.2	2.2

下処理及び作り方

＜下処理＞

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。

油揚げ　熱湯に通し、油抜きをし、線切り

ごぼう　小さいいちょう切りにし、茹でる

にんじん　荒みじん切り

きぬさや　斜め切りし、茹でる

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、粗みじん切り
（もどし汁は、かつおだしと合わせて使用する。）

＜作り方＞

(1)　植物油で、鶏ひき肉、乾しいたけ、にんじん、ごぼう、油揚げを炒める。

(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、おからを加えて煮込む。

(3)　上からきぬさやを散らす。

※　こどもたちが慣れてきたら、材料は線切りでもよい。

※　食べやすいよう、しっとり仕上げる。

※2004（平成16）年度　移行

令和2年度改正