献立名	はくさいの煮びたし	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
油揚げ	6	6
はくさい	48	45
チンゲンサイ	12	10.2
にんじん	6	5.8
（かつおだし	6	6
かつお節（だし用））	0.1	
清酒	1.2	1.2
砂糖	1	1
本みりん	1.4	1.4
こいくちしょうゆ	2.8	2.8
植物油	1.2	1.2

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

はくさい　茎と葉に分け、大きく短冊切り

チンゲンサイ　ゆでて水にさらし、刻む

にんじん　線切り

＜作り方＞

(1)　植物油ではくさいの茎、にんじんを炒める。

(2)　油揚げ、だし汁を加え、清酒、砂糖、本みりん、こいくちしょうゆで調味し、煮込む。

(3)　チンゲンサイ、はくさいの葉を入れ、火を通す。

※　2013（平成25）年度　新献立

令和2年度改正