献立名	豆腐とひじきの炒り煮	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
木綿豆腐	45	45
ほしひじき	0.5	0.5
鶏ひき肉	8	8
しょうが	0.6	0.5
にんじん	6	5.8
青ねぎ	2	1.9
鶏卵	13	11.1
ごま油	0.8	0.8
清酒	0.8	0.8
本みりん	0.8	0.8
砂糖	1.5	1.5
こいくちしょうゆ	2	2

下処理及び作り方

＜下処理＞

木綿豆腐	水切りし、つぶす
ほしひじき	水でもどし、よく洗い固く絞って短く切る
しょうが	みじん切り
にんじん	短冊切り
青ねぎ	小口切り
鶏卵	消毒し、割りほぐす

＜作り方＞

(1) ごま油で鶏ひき肉としょうがを炒め、にんじん、ひじきを加え炒める。

(2) 清酒、本みりん、砂糖、こいくちしょうゆを加えて煮る。

(3) 水気がとんだら、(1)に豆腐を加え炒める。

(4) (3)に溶き卵と青ねぎを加え，火を通す。

※2015（平成27）年度　新献立

令和2年度改正