献立名	かぼちゃのごま煮	コード	[redacted]

食　品　名	使用量（g）	可食量（g）
かぼちゃ	70	63
砂糖	3	3
こいくちしょうゆ	2	2
煮干しだし	30	30
煮干し（だし用）	1	1
練りごま	3	3

下　処　理　及　び　作　り　方

＜下処理＞

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

かぼちゃ　種を取り、一口大に切る

練りごま　湯でゆるめておく

＜作り方＞

(1)　鍋にだし汁、かぼちゃ、砂糖、こいくちしょうゆを入れ煮る。

(2)　かぼちゃに火が通ったら、練りごまを入れ、ひと煮立ちさせる。

※2016（平成28）年度　新献立

令和2年度改正