

献立名

稲穂揚げ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏ひき肉	5	5	<p><下処理></p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>木綿豆腐 つぶして、水気をきる</p> <p>にんじん } みじん切り</p> <p>にら }</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で、鶏ひき肉とにんじんを炒め、冷ます。</p> <p>(2) 木綿豆腐、にら、鶏卵、かたくり粉、スキムミルク、食塩、こしょう、こいくちしょうゆを合わせ、(1)を加え、よく混ぜ合わせる。</p> <p>(3) 植物油のなかに、スプーンで落としながら、揚げる。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
にんじん	15	14.6	
植物油	0.2	0.2	
鶏卵	8	6.8	
木綿豆腐	35	35	
にら	5	4.8	
かたくり粉	10	10	
スキムミルク	5	5	
食塩	0.3	0.3	
こしょう	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ	0.5	0.5	
植物油(揚げ吸油分)10%		8	