

献立名

豆腐とツナの揚げ団子

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	12	10.2	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>木綿豆腐 水気をきり、しぼる</p> <p>まぐろ油漬け(缶詰) 缶を消毒し、油をきりほぐす</p> <p>にんじん みじん切り</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) まぐろ油漬け(缶詰)、木綿豆腐、にんじん、青ねぎ、鶏卵、小麦粉、かたくり粉、食塩、こいくちしょうゆを加え、粘りが出るまで混ぜる。</p> <p>(2) (1)を団子状、又は、スプーンですくい、カラリと揚げる。</p> <p>※ 2004(平成16)年度 新献立</p>
木綿豆腐	50	50	
まぐろ油漬け(缶詰)	15	15	
にんじん	5	4.9	
青ねぎ	6	5.6	
小麦粉(薄力粉)	3	3	
かたくり粉	2	2	
食塩	0.3	0.3	
こいくちしょうゆ	0.1	0.1	
植物油(揚げ吸油分)10%		9	

令和2年度改正