献立名	飛竜頭	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
（冷）むきえび（すり身）	27	27
木綿豆腐	35	35
にんじん	5	4.8
スキムミルク	4.5	4.5
やまいも	3	2.7
ほしひじき	0.5	0.5
グリンピース（冷凍）	2	2
白ごま	0.6	0.6
鶏卵	2.5	2.1
かたくり粉	7	7
本みりん	0.6	0.6
こいくちしょうゆ	0.6	0.6
食塩	0.2	0.2
植物油（揚げ吸油分）10%		9

下処理及び作り方

＜下処理＞

鶏卵	消毒し、割りほぐす
木綿豆腐	水気をしっかり切る
にんじん	みじん切り
やまいも	すりおろす
ほしひじき	水に戻し、切る
ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ（冷凍）	茹でる

＜作り方＞

(1)　植物油以外の全部の材料をまぜ合わせる。

(2)　植物油が低めの温度の時に(1)をスプーンですくって入れ、きつね色に揚げる。

※　アレルギー対応時には、むきえび（すり身）の使用原材料を確認する。

※　2006（平成18）年度　新献立

令和2年度改正