

献立名

ひじき入りつくね焼き

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	30	30	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>しょうが           すりおろして、しぼる</p> <p>木綿豆腐           水気を切って、つぶす</p> <p>たまねぎ } にんじん }   みじん切り</p> <p>ほしひじき        水で戻し、みじん切り</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 植物油でたまねぎ、にんじんを炒め、冷ます。</p> <p>(2) 鶏ひき肉に(1)、しょうが汁、木綿豆腐、ひじき、米みそ、青のりを加え、混ぜ合わせる。</p> <p>(3) 植物油をひき、流し入れ、180℃のオーブンで約15分焼く。</p> <p>※2017(平成29)年度 新献立</p>
しょうが	0.8	0.6	
木綿豆腐	20	20	
たまねぎ	20	18.8	
にんじん	10	9.7	
ほしひじき	1	1	
米みそ	3	3	
青のり	0.2	0.2	
植物油	1	1	