献立名	あじとれんこんのハンバーグ風	コード	[redacted]

	食品名	使用量（g）	可食量（g）
	あじのすり身	30	30
	木綿豆腐	12	12
	れんこん	20	16
	にんじん	12	11.6
	たまねぎ	10	9.4
	鶏卵	5	4.3
	しょうが汁	1	0.8
Ⓐ	食塩	0.3	0.3
	こしょう	0.01	0.01
	米みそ	1	1
	かたくり粉	2.5	2.5
	かつおだし	17.5	17.5
	かつお節（だし用）	0.15	
Ⓑ	砂糖	0.5	0.5
	こいくちしょうゆ	1	1
	かたくり粉	0.5	0.5

下処理及び作り方

＜下処理＞

かつお節(だし用)　沸騰した湯を弱火にし、沸騰をおさえた後、かつお節を入れる。沈んだら取り出す。

鶏卵　消毒し、割りほぐす

木綿豆腐　水切りし、つぶす

れんこん　茹でて、みじん切り

にんじん　みじん切り

たまねぎ　みじん切り

しょうが（汁）　すりおろして、しぼる

＜作り方＞

(1)　あじのすり身、木綿豆腐、れんこん、にんじんたまねぎにⒶを入れ、混ぜ合わせる。

(2)　小判型に丸めて、オーブンで焼く。

(3)　Ⓑのたれをかける。

※　すり身に味がついている場合は、調味を調整する。

※　市販のすり身を使用する場合は、アレルギー対応時に使用原材料を確認する。

※　2005（平成17）年度　新献立

令和2年度改正