

献立名

麻婆春雨

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
豚ひき肉	15	15	<下処理> はるさめ 固めに茹でて、3~4cmに切る たまねぎ 薄切り にんじん 線切り にんにく } みじん切り しょうが } 青ねぎ 小口切り かたくり粉 少量の水で溶く
はるさめ	7	7	
たまねぎ	20	18.8	
にんじん	11	10.7	
青ねぎ	6	5.6	
にんにく	0.5	0.4	
しょうが	0.5	0.4	
植物油	1	1	
水	50	50	
赤だしみそ	2.5	2.5	
① 砂糖	1.5	1.5	<作り方> (1) 植物油でにんにく、しょうがを炒め、香りが でてきたら、豚ひき肉を加え炒める。 (2) にんじん、たまねぎを加えて炒め、 ①を加え、煮込む。 (3) はるさめを加え、汁気がなくなるまで煮る。 (4) かたくり粉でとろみをつけ、青ねぎを入れ火を通し 仕上げにごま油を入れ、香りをつける。
清酒	2	2	
こいくちしょうゆ	1.2	1.2	
中華スープの素	0.5	0.5	
かたくり粉	1.2	1.2	
ごま油	1	1	

※2016(平成28)年度 新献立