

献立名

れんこんのごまみそ炒め

分類

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
れんこん	38	30.4	<p><下処理></p> <p>煮干し(だし用) さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸しておく。 火にかけ沸騰後、5分ほど煮出す</p> <p>れんこん 薄めのいちよう切りにして茹でる</p> <p>にんじん いちよう切り</p> <p>きぬさや ななめ切りにし、茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で、れんこん、にんじんを炒める。</p> <p>(2) (1)に煮干しだしを加え、火が通ったら、Aの調味料を加えて煮詰める。</p> <p>(3) きぬさや、すりごまを加え、さっと炒める。</p> <p>※2016年度 給食検討委員会</p> 
にんじん	17	16.5	
きぬさや	2	1.8	
植物油	1.7	1.7	
米みそ	2.4	2.4	
砂糖	0.6	0.6	
A 清酒	1.3	1.3	
本みりん	2.6	2.6	
すりごま	1.7	1.7	
煮干しだし	8	8	
煮干し(だし用)	1.7	1.7	

令和2年度改正