献立名	塩昆布炒め	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
にんじん	10	9.7
ピーマン	10	8.5
キャベツ	35	29.8
植物油	0.7	0.7
塩昆布（糸状のもの）	1	1
すりごま	0.6	0.6
ごま油	0.3	0.3

下処理及び作り方

＜下処理＞

にんじん
ピーマン
キャベツ
} 線切り

＜作り方＞

(1) 植物油でにんじん、ピーマン、キャベツを炒める。

(2) 塩昆布、すりごま、ごま油を加えてさらに炒める。

※ 塩昆布は適宜切る。

※2017（平成29）年度 新献立

令和2年度改正