

献立名

わかめの酢の物

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉(ささ身)	10	10	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鶏肉 清酒、食塩をふり、蒸してほぐす</p> <p>だいこん 消毒して、線切りにし、軽く塩をしてしぼる</p> <p>にんじん 線切りにし、茹でる</p> <p>カットわかめ 水に戻し、熱湯に通す</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 加熱した食材は、十分冷ます。</p> <p>(2) 食酢、砂糖、食塩で合わせ酢を作る。</p> <p>(3) 鶏肉、だいこん、にんじん、わかめを(2)で和える。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
食塩	0.1	0.1	
清酒	1	1	
だいこん	30	27	
食塩(塩もみ用)	0.2		
にんじん	10	9.7	
カットわかめ	1	1	
食酢	2	2	
砂糖	1	1	
食塩	0.2	0.2	