

献立名

ひじきのマリネ

コード

| 食品名      | 使用量<br>(g) | 可食量<br>(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(ささ身) 清酒、食塩をふり、蒸してほぐす</p> <p>芽ひじき(乾) 水に戻して洗い、本みりん、こいくちしょうゆ、水で下煮し、汁気をきる</p> <p>だいこん 線切りにし、熱湯に通す</p> <p>きゅうり 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>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 加熱した食材は、十分冷ます。</p> <p>(2) 植物油、食酢、食塩を合わせ、ドレッシングを作る。</p> <p>(3) ささ身、ひじき、だいこん、きゅうり、にんじんを(2)で和える。</p> <p>※ 2007(平成19)年度 新献立</p> |
| 食塩       | 0.1        | 0.1        |   |
| 清酒       | 1          | 1          |   |
| 芽ひじき(乾)  | 3          | 3          |   |
| 水        | 7          | 7          |   |
| 本みりん     | 2          | 2          |   |
| こいくちしょうゆ | 2.5        | 2.5        |   |
| だいこん     | 10         | 9          |   |
| きゅうり     | 10         | 9.8        |   |
| 食塩(塩もみ用) | 0.1        |            |   |
| にんじん     | 10         | 9.7        |   |
| 植物油      | 1.5        | 1.5        |   |
| 食酢       | 1.5        | 1.5        |   |
| 食塩       | 0.1        | 0.1        |   |
|          |            |            |   |
|          |            |            |   |
|          |            |            |   |
|          |            |            |   |
|          |            |            |   |