

献立名

じゃこサラダ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
キャベツ	30	25.5	<p><下処理></p> <p>キャベツ 線切りし、茹でてしぼる</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>しらす干し ゴミをとり、流水で洗う</p> <p><作り方></p> <p>(1) しらす干しは植物油で炒めて、十分に冷ましておく</p> <p>(2) 加熱した食材は、十分冷ます。</p> <p>(3) 砂糖、こいくちしょうゆ、食酢を合わせ、一煮する。</p> <p>(4) ごま油を加えて冷ます。</p> <p>(5) キャベツ、きゅうり、にんじんを(4)で和える。</p> <p>(6) 最後にしらす干しを加え、混ぜ合わせる。</p> <p>※ しらす干しはオーブン(スチコン)で焼いてもよい。 170～180℃で5分程度</p> <p>※ 甲殻アレルギー対応時には、しらす干しへのエビ、カニの混入に注意する</p> <p>※ 2008(平成20)年度 新献立</p>
きゅうり	20	19.6	
食塩(塩もみ用)	0.1		
にんじん	7	6.8	
しらす干し	3.5	3.5	
植物油	0.1	0.1	
砂糖	2	2	
こいくちしょうゆ	1.6	1.6	
食酢	2.3	2.3	
ごま油	1	1	

令和2年度改正