献立名　小松菜としらすのごま和え　コード [redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
こまつな	30	25.5
もやし	25	24.3
しらす	3	3
にんじん	5	4.9
すりごま	1.2	1.2
こいくちしょうゆ	1.5	1.5
砂糖	0.7	0.7

下処理及び作り方

＜下処理＞

小松菜	茹でて、2cm位に切る
もやし	食べやすい長さに切って、茹でてしぼる
しらす	熱湯に通す
にんじん	せん切りにし、茹でる

＜作り方＞

(1)　加熱した食材は十分冷ます。

(2)　すりごま、こいくちしょうゆ、砂糖を合わせる。

(3)　小松菜、もやし、しらす、にんじんを(2)で和える。

※　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。

※2015(平成27)年度　新献立

令和2年度改正