

献立名

白和え

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
絹ごし豆腐	50	50	<p><下処理></p> <p>絹ごし豆腐 茹でて、水気を切り、すりつぶす</p> <p>竹輪 半月切り</p> <p>しらたき 3cmに切り、茹でる</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>ほうれんそう(生) 茹でて、水にさらし、1cm位に切りしぼる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 竹輪、しらたき、にんじんを砂糖、こいくちしょうゆ、水で炊き、下味をつける。</p> <p>(2) 加熱した食材は、十分冷ます。</p> <p>(3) すりごま、砂糖、本みりん、米みそを合わせ、たれを作る。</p> <p>(4) (1)、絹ごし豆腐、ほうれんそうを(3)で和える。</p> <p>※ アレルギー対応時には、竹輪の使用原材料を確認する。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
竹輪	10	10	
しらたき	10	10	
にんじん	12	11.4	
砂糖	0.8	0.8	
こいくちしょうゆ	1.5	1.5	
水	適量	適量	
ほうれんそう(生)	12	11.4	
すりごま	1	1	
砂糖	1	1	
本みりん	1	1	
米みそ	0.7	0.7	