

献立名

白雪サラダ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
おから	15	15	<p><下処理></p> <p>煮干し(だし用) さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸しておく。 火にかけ沸騰後、5分ほど煮出す</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>レタス 消毒し、線切り</p> <p>赤ピーマン 粗みじん切り</p> <p>しめじ 石づきを取り、ほぐす</p> <p><作り方></p> <p>(1) おからは、植物油で炒め、だし汁を加えて、<u>汁気がなくなるまで煮て、冷ます。</u></p> <p>(2) しめじ、赤ピーマンは、植物油で炒め、冷ます。</p> <p>(3) ①を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。</p> <p>(4) (1)、(2)、きゅうり、レタスを(3)で和える。</p> <p>※ アレルギー対応時には、マヨネーズの使用原材料を確認する。</p> <p>※ 2004(平成16)年度 新献立</p>
植物油	3	3	
煮干しだし	10	10	
煮干し(だし用)	0.5		
きゅうり	10	9.8	
食塩(塩もみ用)	0.1		
レタス	8	7.8	
赤ピーマン	5	4.5	
しめじ	6	5.4	
植物油	0.5	0.5	
① マヨネーズ	8	8	
レモン果汁	1	1	
砂糖	1	1	
食塩	0.1	0.1	
こしょう	0.01	0.01	

令和2年度改正