献立名	油揚げときゅうりのごま酢和え	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
油揚げ	8	8
かつおだし	15	15
Ⓐ かつお節（だし用）	0.8	
こいくちしょうゆ	1.5	1.5
本みりん	1.5	1.5
きゅうり	32	31.4
食塩（塩もみ用）	0.1	0.1
にんじん	5	4.9
すりごま	1	1
砂糖	1	1
食酢	0.6	0.6
こいくちしょうゆ	0.5	0.5

下処理及び作り方

＜下処理＞

かつお節(だし用)　沸騰した湯を弱火にし、沸騰をおさえた後、かつお節を入れる。沈んだら取り出す。

油揚げ　熱湯に通し、油抜きし、細めの短冊切りにし、Ⓐで下煮をし、汁気をきっておく。

きゅうり　消毒し、半月切りにし、軽く塩をしてしぼる

にんじん　線切りし、茹でる

＜作り方＞

(1)　加熱した食材は、十分冷ます。

(2)　すりごま、砂糖、食酢、こいくちしょうゆを合わせ調味液をつくる。

(3)　油揚げ、きゅうり、にんじんを(2)で和える。

※2016（平成28）年度　新献立

令和2年度改正