

献立名

じゃがいものナムル

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
じゃがいも	20	18	<p><下処理></p> <p>じゃがいも 3cmの拍子切りにし、水にさらし茹でる</p> <p>もやし 食べやすい長さに切って、茹でてしぼる</p> <p>にんじん 2cmの線切りにし、茹でる</p> <p>きゅうり 消毒して、2cmの線切りにし、軽く塩をしてしぼる</p> <p>ほしひじき 水にもどして洗い、2cmの長さに切り茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 加熱した食材は、十分冷ます。</p> <p>(2) すりごま、こいくちしょうゆ、食塩、ごま油を合わせ、ドレッシングを作る。</p> <p>(3) じゃがいも、もやし、にんじん、きゅうり、ひじきを(2)で和える。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
もやし	20	19.8	
にんじん	10	9.7	
きゅうり	10	9.8	
食塩(塩もみ用)	0.1		
ほしひじき	2	2	
すりごま	1	1	
こいくちしょうゆ	1.5	1.5	
食塩	0.2	0.2	
ごま油	1	1	