

献立名

小松菜とひじきの和え物

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
こまつな	30	25.5	<p><下処理></p> <p>こまつな 1cm位に切り、ゆでて、しぼる</p> <p>きゅうり 消毒して、半月切りにし、軽く塩をしてしぼる</p> <p>コーン、ホール(缶詰) 缶を消毒し、汁をきる</p> <p>にんじん いちょう切りにし、茹でる</p> <p>芽ひじき(乾) 水に戻し、よく洗う</p> <p><作り方></p> <p>(1) ひじきは、①の調味料で煮含め、汁をきる。</p> <p>(2) 加熱した食材は、十分冷ます。</p> <p>(3) (1)とこまつな、きゅうり、コーン、にんじんを②の調味料で和える。</p> <p>※ 2004(平成16)年度 新献立</p>
きゅうり	10	9.8	
食塩(塩もみ用)	0.1		
コーン、ホール(缶詰)	7	7	
にんじん	10	9.7	
① 芽ひじき(乾)	0.5	0.5	
水	1.8	1.8	
本みりん	0.06	0.06	
こいくちしょうゆ	0.1	0.1	
② すりごま	1	1	
こいくちしょうゆ	1	1	
ごま油	1	1	