

献立名

わかめのごま酢和え

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
カットわかめ	1.5	1.5	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>カットわかめ 水に戻し、熱湯に通す</p> <p>えのきたけ 石づきをとり、2cm位に切り、茹でる</p> <p>にんじん 線切りして、茹でる</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>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 加熱した食材は、十分冷ます。</p> <p>(2) すりごま、砂糖、食酢、こいくちしょうゆ、ごま油を合わせて、ドレッシングをつくる。</p> <p>(3) わかめ、えのきたけ、にんじん、きゅうりを(2)で和える。</p>
えのきたけ	15	12.7	
にんじん	7.5	7.2	
きゅうり	7.5	7.3	
食塩(塩もみ用)	0.1		
すりごま	1.5	1.5	
砂糖	1.5	1.5	
食酢	2.2	2.2	
こいくちしょうゆ	1.5	1.5	
ごま油	0.7	0.7	



※ 2010(平成22)年度 新献立