献立名	小松菜ときのこのごま和え	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
こまつな	20	17
もやし	20	19.8
にんじん	10	9.7
しめじ	10	9
生しいたけ	10	7.5
かつおだし	2	2
かつお節（だし用）	0.1	
すりごま	1.3	1.3
砂糖	1	1
こいくちしょうゆ	2	2

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。

こまつな　茹でて、水にさらし、1.5cm位に切りしぼる

もやし　食べやすい長さに切って、茹でてしぼる

にんじん　せん切り

しめじ　石づきをとり、小房に分ける

生しいたけ　水洗いし、石づきを取り、線切り

＜作り方＞

(1)　かつおだしで、にんじん、しめじ、生しいたけを煮て、汁をきる。

(2)　加熱した食材は、十分冷ます。

(3)　(1)とこまつな、もやしをすりごま、砂糖こいくちしょうゆで和える。

※　にんじんは下茹でしてから、だし汁と合わせてもよい。

※　2013（平成25）年度　新献立

令和2年度改正