献立名　もやしとにんじんの和え物　コード [redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
もやし	45	44
にんじん	10	9.7
えのきたけ	10	8.5
こいくちしょうゆ	1.3	1.3
みりん	1.2	1.2
食塩	0.1	0.1
かつお節	0.3	0.3

下処理及び作り方

＜下処理＞

もやし　食べやすい長さに切って、茹でてしぼる

にんじん　せん切りにし，茹でる

えのきたけ　石づきをとり、2cm位に切り，茹でてしぼる

＜作り方＞

(1)　加熱した食材は、十分冷ます。

(2)　こいくちしょうゆ、みりん、食塩を合わせ、ひと煮立ちさせて冷ます。

(3)　もやし、にんじん、えのきたけを(2)で和え、かつお節を加えて混ぜ、味を調整する。

※2015（平成27）年度　新献立

令和2年度改正