

献立名	チンゲン菜の中華風和え物	コード	[REDACTED]
-----	--------------	-----	------------

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
チンゲンサイ	30	25.5	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>チンゲンサイ 茹でてしぼり、1.5cm位に切る</p> <p>もやし 食べやすい長さに切って、茹でてしぼる</p> <p>しめじ 石づきをとり、小房に分け、適宜包丁を入れる 植物油で軽く炒める</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) ごま油、うすくちしょうゆ、食酢、砂糖、すりごまを合わせる。</p> <p>(3) チンゲンサイ、もやし、しめじを(2)で和える。</p> <p>※2015(平成27)年度 新献立</p>
もやし	25	24.3	
しめじ	10	9	
植物油	0.5	0.5	
ごま油	0.4	0.4	
うすくちしょうゆ	2	2	
食酢	1	1	
砂糖	1	1	
すりごま	1	1	

