

献立名

五目ごはん

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
精白米	40	40	<p><下処理></p> <p>精白米 洗い、水に浸す</p> <p>油揚げ 熱湯に通して油抜きし、線切り</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>ごぼう ささがきにし、茹でる</p> <p>みつば 茹でて、1cmに切る</p> <p><作り方></p> <p>(1) 鶏肉、にんじん、ごぼう、油揚げを植物油で炒め、食塩、こいくちしょうゆ、清酒、本みりんで調味する。</p> <p>(2) 精白米に、(1)と水を入れ炊く。</p> <p>(3) みつばをちらす。</p> <p>※ 未満児の量は、以上児の0.7です。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
鶏肉(小切り)	9	9	
油揚げ	1	1	
にんじん	4	3.9	
ごぼう	4	3.6	
みつば	1	0.9	
食塩	0.2	0.2	
こいくちしょうゆ	3	3	
清酒	2.2	2.2	
本みりん	1	1	
植物油	1	1	
水			