

献立名

栗ごはん

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	35	35	<p><下処理></p> <p>精白米 } 洗い、水に浸す もち米 }</p> <p><作り方></p> <p>(1) 精白米、もち米にむき栗を入れ、水、食塩、うすくちしょうゆ、清酒、を加え、炊き上げる。</p> <p>(2) 炊き上がったご飯に黒ごまをふる。</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>
もち米	5	5	
むき栗	15	15	
水			
食塩	0.7	0.7	
うすくちしょうゆ	0.2	0.2	
清酒	2	2	
黒ごま	0.5	0.5	