

献立名

吹き寄せごはん

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 | 25 | 25 | <下処理> 精白米 } もち米 } 洗い、水に浸す しめじ 石づきをとり、小房に分ける にんじん 1cm長さの線切り (又は、もみじの型抜き) みつば 茹でて、1cmに切る むき栗 4等分に切り、茹でる |
| もち米 | 10 | 10 | |
| 鶏肉(小切り) | 8 | 8 | |
| しめじ | 7 | 6.3 | |
| にんじん | 4 | 3.8 | |
| むき栗 | 10 | 10 | |
| みつば | 2 | 1.8 | |
| 食塩 | 0.3 | 0.3 | |
| うすくちしょうゆ | 1.5 | 1.5 | |
| 清酒 | 1.5 | 1.5 | |
| 本みりん | 0.7 | 0.7 | <作り方> (1) 鶏肉、しめじ、にんじんを調味料と少量の水で煮る。 (2) 精白米、もち米に(1)の煮汁と水を加えて炊きあげる。 (3) 炊き上がったごはんに(1)の具、むき栗を入れて混ぜ合わせ、みつばを散らす。 ※ 未満児の量は、以上児の0.7です。 ※ 2008(平成20)年度 新献立 |
| 水 | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

令和2年度改正