

献立名

松風焼き

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
豚ひき肉	30	30	<p><下処理></p> <p>れんこん すりおろす</p> <p>しょうが(汁) すりおろして、しぼる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 豚ひき肉、れんこん、しょうが汁、食塩、こいくちしょうゆ、かたくり粉を混ぜ合わせ、よくこねる。</p> <p>(2) 天板に2cm厚さに広げのばし、上にごまをふりかけ、少しおさえて、170℃～180℃のオーブンで焼く。</p>
れんこん	12	9.6	
しょうが(汁)	0.5	0.4	
食塩	0.2	0.2	
こいくちしょうゆ	0.4	0.4	
かたくり粉	0.5	0.5	
白ごま(いり)	2	2	



※ 2008(平成20)年度 新献立