2026年11月24日 火曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調 理 方 法 等
【ご飯（矢吹町のお米）】				①洗米し浸漬した後炊く
米		69.48 g		
水		0.00 g		
【魚の南部焼き】				①魚を調味料につけこんでおく
★からふとます　切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	②焼く前に表面にゴマをつけ、焼く
★からふとます　切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	
★からふとます　切り身	60.00	1.00 枚	5年～	
★しょうゆ		2.38 g	下味	
酒		0.38 g	下味	
しょうが		0.38 g	おろす	
本みりん		0.76 g	下味	
★白いりごま		4.76 g		
★黒いりごま		0.95 g		
米サラダ油		0.48 g		
【茎わかめの炒め物】				①茎若布は洗って解凍し、戻す
ごま油		0.48 g		②ごま油で茎若布を炒める
冷凍細切り茎わかめ		0.00 g		③もやし・さつま揚げを順に加え、
冷凍細切茎わかめ戻★1.1		11.52 g		さらに炒め調味料を加えて味を整え
もやし		15.23 g	ボイル	る
さつま揚げ		4.76 g	横ｰｽﾗｲｽ	
三温糖		0.57 g		
★しょうゆ		2.28 g		
酒		0.48 g		
本みりん		0.48 g		
【仙台風いも煮】				①だしをとる
水		47.59 g	出し汁	②だし汁に豚肉・人参・大根・里芋
★だし（かつお・昆布）		1.90 g	出し汁	を入れて煮る
豚肩コマ		9.52 g		③きのこ、こんにゃくを入れて
にんじん		9.23 g	厚いちょう	味付けする
だいこん		17.13 g	厚いちょう	④厚揚げ・ねぎを加え味を整える
さといも		35.60 g	1.5㎝角	
しめじ		6.00 g	小房ﾆﾜｹﾙ	
えのきたけ		5.66 g	小房ﾆﾜｹﾙ	
黒こんにゃく		9.52 g	横二ｽﾗｲｽ	
三温糖		0.67 g		
赤みそ		4.19 g		
生揚げ		26.65 g	横二1㎝幅	
ねぎ		5.14 g	小口	
葉ねぎ		1.79 g		