

料理名	食品名	1人分			備考	<レシピ>
		純使用量 (g)	廃棄率 (%)	使用量 (g)		
副菜 切り干し大根の卵スープ	切り干し大根	4	0	4		<input type="checkbox"/> 切り干し大根の卵スープ ①切り干し大根はサッと洗ってから水に漬けて軽く戻す。 ②人参は細切り、たまねぎは薄切り、もどした切り干し大根は3cmに切る。 ③鍋に水を入れ、切った切り干し大根、玉ねぎ、にんじんを入れて火にかける。 ④③が煮えたら、むき枝豆を入れて火にかけ、中華だし、塩、こしょうで味をつける。 ⑤火が通ったら沸騰させて溶いた卵を入れる。
	人参	15	2	16		
	むき枝豆	15	0	15		
	玉ねぎ	10	6	11		
	卵	15	14	18		
	中華だし	2	0	2		
	塩	0.1	0	0.1		
	こしょう	0.01	0	0.01		
	水	190	0	190		