



< 掲載献立使用量 (1食分) >

料理名	材料	重量(g)
はらこ飯	精白米	60
	バック入秋さけ塩焼 (国産)	40
	いくら醤油漬け	10
	白だし	3.75
	シャキシャキわさび	2
	料理酒	7
	みりん	9
	しょうゆ	7
	砂糖	2
	すりおろし生姜	1
	三つ葉	1
長寿なます	大根	60
	人参	10
	きぬさや	3
	プチ絹厚揚げ	10
	いりごま	1.4
	酢	3
	砂糖	2.4
	味噌	2.4
	からし	0.8
いぶりがっこ	いぶりがっこ	5
トマトようかん	トマト	100
	砂糖	35
	寒天	1
	塩	0.05
すいとん汁	すいとん	20
	チルドいも玉人参ミックス (下味)	35
	ミニカットぶなしめじ	10
	冷凍有機ごぼうさがきIQF	10
	きざみねぎ	5
	豚バラスライス3mm	10
	かつおぶし	4
	しょうゆ	7
	みりん	4.5