

商品名	新潟の大豆 水煮青大豆 新潟の野菜 むき枝豆				メーカー	かじかわ農場食品 アムズ	規格	1kg
<b>豆腐ナゲット</b>						献立例		
						山菜ごはん 牛乳 豆腐ナゲット 糸カボチャの酢の物 もずく汁 ミントマト		
春	夏	秋	冬	通年				
主食	主菜	副菜	汁物	その他				
材料		分量(g)	切り方	作り方				
絞豆腐		40		① Aをすべて混ぜる。 ② 小判型に丸めて油で揚げる。 ③ Bを加熱してソースをつくり、②にかける。				
新潟の大豆 水煮青大豆		10	粗みじん切り					
白いりごま		1						
鶏ひき肉		8						
にんじん		6	みじん切り					
たまねぎ		6	みじん切り					
新潟の野菜 むき枝豆	A	3	粗みじん切り					
しょうが		0.5	みじん切り					
鶏卵		4						
食塩		0.1						
こいくちしょうゆ		0.8						
カレー粉		0.3						
かたくり粉		1.2						
揚げ油		3						
トマトケチャップ		2						
ウスターソース		2						
カレー粉	B	0.15						
三温糖		1.2						
水		3						

