

献立名

七草がゆ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
精白米	20	20	<p><下処理></p> <p>精白米 洗い、水に浸す</p> <p>煮干し(だし用) さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸し、だし汁をとる</p> <p>油揚げ 熱湯に通し、油抜きし、線切り</p> <p>七草(ほうれんそう) 茹でて、水にさらし、1cm程度に切る</p> <p>はくさい 茎と葉に分けて線切り</p> <p>にんじん } 線切り</p> <p>だいこん }</p> <p><作り方></p> <p>(1) 半量のだし汁で米を炊く。</p> <p>(2) 八分目位の炊き上がりの(1)に、だし汁の残量と鶏肉、だいこん、にんじん、はくさいの茎、油揚げはくさいの葉を加えて煮る。</p> <p>(3) (2)に食塩、こいくちしょうゆで調味し、七草を入れ、火を通す。</p> <p>※ ごはんを炊いて、最後に混ぜ込んでよい。この場合はだし汁は150gにする。</p> <p>※ 七草が手に入らない場合は、ほうれんそうでもよい。</p>
鶏肉(小切り)	15	15	
油揚げ	3	3	
七草(ほうれんそう)	10	9	
はくさい	22	20.7	
にんじん	11	10.7	
だいこん	11	9.9	
煮干しだし	180	180	
煮干し(だし用)	2		
食塩	0.5	0.5	
こいくちしょうゆ	2	2	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール 当量)(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
126	5.5	3.1	54	0.7	227	0.07	0.05	11	1.2	1.0

平成16年度改正