

献立名

りんごのトースト

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
食パン(サンドイッチ用)	50	50	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>りんご 消毒し、いちょう切りにし、塩水を通す</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) りんごは砂糖を加え、弱火で煮込む。火を止めて、シナモンをふり混ぜる。</p> <p>(2) 食パンにマーガリンを塗り、(1)をはさんで切り分け、焼く。</p>
マーガリン	4	4	
りんご	48	40.8	
砂糖	5	5	
シナモン	0.01	0.01	

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)( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
203	4.7	5.5	17	0.3	73	0.04	0.03	2	1.8	0.7

平成16年度改正