

献立名

大豆の雷揚げ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
だいず(ゆで)	40	40	<p><下処理></p> <p>だいず(ゆで) 洗って、浮き上がった皮を取り除き、水をきる</p> <p><作り方></p> <p>(1) だいずに小麦粉をまぶし、植物油で揚げる。</p> <p>(2) 鍋に、砂糖、こいくちしょうゆ、水を煮立て、(1)を入れ、からめる。</p> <p>※ 2004年度 新献立</p>
小麦粉(薄力粉)	5	5	
植物油(揚げ吸油分)		6	
砂糖	3	3	
こいくちしょうゆ	1.8	1.8	
水	1.8	1.8	

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)
158	6.9	9.7	30	0.9	0	0.10	0.04	0	2.9	0.3

平成16年度改正