献立名	チーズボール	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
鶏卵	8	6.8
にんじん	11	10.6
小麦粉（薄力粉）	20	20
粉チーズ	6	6
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.4	0.4
水	5	5
植物油（揚げ吸油分）		4

下処理及び作り方

＜下処理＞

鶏卵　　消毒し、割りほぐす

にんじん　　皮をむき、すりおろす又は粗みじん切り

小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、粉チーズ　　ふるい、合わせる

＜作り方＞

(1)　小麦粉、ベーキングパウダー、粉チーズに、にんじん、鶏卵、水を加えてさっくりと混ぜ合わせる。

(2)　植物油を熱し、一口大に落として揚げる。

ｴﾈﾙｷﾞｰ（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）（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	ﾅﾄﾘｳﾑ（食塩相当量）（g）
154	5.1	6.9	99	0.3	185	0.04	0.08	0	0.8	0.3

平成16年度改正