

献立名

ハムとコーンのマフィン

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
ロースハム	5	5	<下処理> 鶏卵 消毒し、割りほぐす ロースハム 角切り 牛乳 人肌程度に温める コーン、ホール(缶詰) 缶を消毒し、汁をきる 小麦粉 } ベーキングパウダー } 合わせて、ふるう スキムミルク } 砂糖 } バター 溶かす
鶏卵	14	12	
牛乳	12	12	
コーン、ホール(缶詰)	5	5	
小麦粉(薄力粉)	20	20	
スキムミルク	5	5	
砂糖	3	3	
ベーキングパウダー	0.5	0.5	
バター	6	6	
卵黄	3	2.6	
			<作り方> (1) ふるった粉類に、鶏卵を少しずつ加えながら混ぜ、バター、牛乳、ホール、コーン、ロースハムを加えて、さっくり混ぜる。 (2) (1)を、アルミカップに入れ、160~170℃のオーブンで20分くらい焼く。 ※ 焼く途中で卵黄を塗り、照りをつける

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)
200	6.6	8.7	97	0.6	69	0.09	0.18	3	0.7	0.5

平成16年度改正