

献立名

レーズンスティック

分類

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	8	6.8	<下処理> 鶏卵 消毒し、割りほぐす 小麦粉 } 砂糖 } 合わせて、ふるう ベーキングパウダー } 干しぶどう 熱湯に通し、刻む マーガリン 溶かす
干しぶどう	4	4	
小麦粉(薄力粉)	17	17	
砂糖	5.5	5.5	
ベーキングパウダー	0.5	0.5	
マーガリン	3	3	
			<作り方> (1) ふるった粉類に鶏卵、マーガリン、干しぶどうを入れ、混ぜ合わせる。 (2) 打ち粉をした台に平らに伸ばし、5~6cmの長さのスティック状に切る。 (3) 180℃のオーブンで10分位、きつね色に焼き上げる。

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)( $\mu$ 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)
129	2.3	3.5	23	0.3	64	0.03	0.04	0	0.6	0.1

平成16年度改正