

献立名

お好み焼き

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方	
鶏卵	12	10.2	<下処理> 鶏卵 消毒し、割りほぐす かつお節(だし用) だし汁をとる (沸騰した湯を弱火にし、沸騰をおさえた後、かつお節を入れる。 沈んだら取り出す。) ロースハム } キャベツ } 線切り ピーマン } にんじん } やまいも 皮をむき、すりおろす	
ロースハム	3	3		
キャベツ	12	10.2		
ピーマン	4	3.4		
にんじん	3	2.9		
こしょう	0.01	0.01		
植物油	2	2		
やまいも	8	7.2		
小麦粉(薄力粉)	15	15		
スキムミルク	2	2		
水(湯)	5	5	<作り方> (1) 植物油でロースハム、キャベツ、にんじん、ピーマンを炒めて、食塩、こしょうで調味する。 (2) 小麦粉、鶏卵、スキムミルク、水、だし汁を混ぜ合わせ、更に(1)とやまいもを混ぜ合わせる。 (3) (2)をフライパン(ホットプレート)に薄く植物油をひき、両面を焼く。 (4) 砂糖、ウスターソース、ケチャップを一煮立ちさせ、ソースをつくる。 (5) (3)に(4)を塗り、あおのりを散らす。	
かつおだし	10	10		
かつお節(だし用)	0.4			
ソース	砂糖	0.8		0.8
	ウスターソース	2		2
	トマトケチャップ	2		2
あおのり	0.1	0.1		

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)
119	4.1	3.8	40	0.5	67	0.07	0.10	9	0.9	0.4

平成16年度改正