献立名	豆腐のお焼き	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
ベーコン	3	3
絹ごし豆腐	20	20
ホットケーキミックス	20	20
にんじん	2.5	2.4
青ねぎ	2	1.9
黒ごま	1	1
こしょう	0.01	0.01
植物油	2	2
水		

下処理及び作り方

＜下処理＞

絹ごし豆腐　荒くつぶし、水気をきる

ベーコン
にんじん　} みじん切り

青ねぎ　小口切り

＜作り方＞

(1)　植物油を熱し、ベーコン、にんじんを炒め、こしょう、青ねぎを入れた後、冷ます。

(2)　ホットケーキミックスと、絹ごし豆腐を練り合わせ、更に(1)と黒ごまを合わせる。

(3)　ホットプレート又は、オーブンで焼く。

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）（μg）	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）
122	3.1	5.1	42	0.4	44	0.07	0.04	2	0.7	0.3

平成18年度改正