

献立名

いりいりこ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
煮干し	3	3	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>煮干し                      ゴミを取りのぞく</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1)      フライパン等で、から炒りする。</p> <p>※      こがさないように混ぜながら、いりこがパキッと折れるまでいる。</p>

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)
10	1.9	0.2	66	0.5	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1

平成16年度改正