

献立名

黒ごまとチーズ入りクッキー

コード

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、溶きほぐす 粉チーズ } 小麦粉 } 合わせてふるう 砂糖 } バター 溶かす
粉チーズ	2.5	2.5	
小麦粉(薄力粉)	20	20	
砂糖	6	6	
バター	5	5	
黒ごま	2	2	
			<作り方> (1) ふるった粉類に鶏卵、バター、黒ごまを加えてよく混ぜる。 (2) (1)を160℃のオーブンで15分位焼く。
			※ 2004年度 新献立

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)
167	4.0	6.9	66	0.5	43	0.05	0.06	0	0.7	0.2

平成16年度改正