

献立名

カステラ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	24	20.4	<p><下処理></p> <p>鶏卵 消毒し、卵黄と卵白に分ける</p> <p>小麦粉 ふるう</p> <p><作り方></p> <p>(1) 卵白に1/3量の砂糖を加え、かためのメレンゲをつくる。</p> <p>(2) 卵黄に残りの砂糖を入れよく混ぜ、牛乳、植物油、本みりんを加え、(1)を半量加えてさっくり混ぜる。</p> <p>(3) (2)に小麦粉を入れて軽く混ぜ、残りのメレンゲを加えて混ぜる。</p> <p>(4) 天板に流し入れ、オーブンで焼く。</p> <p style="text-align: right;">※ 2004年度 新献立</p>
小麦粉(薄力粉)	16	16	
砂糖	16	16	
牛乳	5.2	5.2	
植物油	2.4	2.4	
本みりん	2.4	2.4	

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)
182	4.0	5.0	21	0.5	33	0.04	0.10	0	0.4	0.1

平成21年度改正