

献立名

おからスコーン

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	7	6	<下処理> 鶏卵 消毒し、割りほぐす スキムミルク めるま湯で溶く
おから	10	10	
ホットケーキミックス	20	20	
バター	8	8	
〔スキムミルク	4	4	<作り方> (1) おから、ホットケーキミックス、バターを手でポロポロになるまで合わせる。 (2) 鶏卵、スキム液を加えて混ぜ合わせ、1人分の大きさに丸める。 (3) 天板に並べ、上を軽く押さえて、オーブンで15分位焼く。 ※ バターは加える直前まで冷やしておくこと ※ 2006年度 新献立
〔水(湯)	6	6	

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)
167	4.3	8.3	76	0.4	53	0.05	0.11	0	1.5	0.4