献立名	さつまいものパイン煮	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
さつまいも	60	54
水	適量	適量
パインアップル（缶詰）	30	30
缶汁	8	8
砂糖	3	3
食塩	0.2	0.2

下処理及び作り方

＜下処理＞

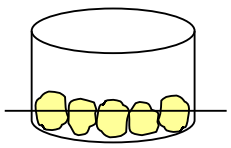
さつまいも　　皮をむき、1～2cmの厚さのいちょう切りにし、水にさらしアクを取る

パインアップル（缶詰）
缶を消毒し、汁をきり、1～2cmの大きさに切る（缶汁はとっておく）

＜作り方＞

(1)　さつまいもを頭がみえる程度の水で、固めに煮て、パインアップル、缶汁、砂糖、食塩を加えて煮含める。

※　水の量は、ひたひたの水より、少なめをめやすにしてください。



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）
108	0.8	0.1	24	0.5	1	0.08	0.02	18	1.4	0.2

平成23年度改正