

献立名

いもとிரಿಕこの甘露煮

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
さつまいも	66	60	<p><下処理></p> <p>さつまいも 皮をむき、拍子切りにし、水にさらしアクを取る</p> <p>煮干し ゴミをとる</p> <p><作り方></p> <p>(1) さつまいもは、水気を切り、植物油で揚げる。</p> <p>(2) 煮干しもさつと揚げる。</p> <p>(3) 砂糖、清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、水を加え、一煮立ちさせ、揚げたさつまいもと煮干しを加え、混ぜる。</p> <p>※煮干しはおやついりこか、かえりちりめんを使用するとよい。</p>
煮干し(小さめ)	5	5	
植物油(揚げ吸油分)		4	
砂糖	1	1	
清酒	0.4	0.4	
本みりん	2	2	
こいくちしょうゆ	1	1	
水	1.5	1.5	

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)
142	4.0	4.4	134	1.3	2	0.07	0.02	17	1.4	0.4