

献立名

大豆のぶどう煮

コード

| 食品名 | 使用量 (g) | 可食量 (g) | 下処理及び作り方 |
|----------|------------|------------|---|
| だいず(水煮) | 30 | 30 | <p><下処理></p> <p>干しぶどう 熱湯に通す</p> <p>だいず(水煮) 洗って水をきる</p> <p><作り方></p> <p>(1) だいず、干しぶどうに、水、砂糖、みりん、しょうゆを加えて煮る。</p> <p>(2) 火を止めて、味をしみこませる。</p> |
| 干しぶどう | 10 | 10 | |
| 砂糖 | 3.5 | 3.5 | |
| 本みりん | 1 | 1 | |
| こいくちしょうゆ | 0.2 | 0.2 | |
| 水 | 10 | 10 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| 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) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|-------------|-------------------------|
| 100 | 5.1 | 2.7 | 28 | 0.8 | 0 | 0.08 | 0.03 | 0 | 2.5 | 0.0 |

平成26年度改正