

献立名

みそすいとん

コード

| 食品名 | 使用量 (g) | 可食量 (g) | 下処理及び作り方 |
|----------|------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏肉 | 10 | 10 | <p><下処理></p> <p>煮干し(だし用) さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸し、だし汁をとる</p> <p>小麦粉 } 合わせて水でこねる</p> <p>スキムミルク }</p> <p>かまぼこ } 線切り</p> <p>にんじん }</p> <p>はくさい 茎と葉に分けて線切り</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p>乾しいたけ 水洗いし、ゴミを取り除き、もどして、石づきを取り、線切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁に鶏肉、にんじん、はくさいの茎、しいたけを入れて煮る。</p> <p>(2) スキムミルクと合わせ水でこねた小麦粉をちぎりながら、(1)に入れる。</p> <p>(3) はくさいの葉、かまぼこ、みそを溶き入れ、青ねぎを入れて火を通す。</p> |
| かまぼこ | 5 | 5 | |
| 小麦粉(薄力粉) | 15 | 15 | |
| スキムミルク | 2 | 2 | |
| 水 | 8 | 8 | |
| はくさい | 28 | 26.3 | |
| にんじん | 7 | 6.8 | |
| 青ねぎ | 3.5 | 3.3 | |
| 乾しいたけ | 1 | 0.8 | |
| 煮干しだし | 130 | 130 | |
| 煮干し(だし用) | 2.6 | | |
| 米みそ | 3.5 | 3.5 | |
| 麦みそ | 3.5 | 3.5 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| 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)(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) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|-------------|-------------------------|
| 111 | 5.7 | 1.9 | 52 | 0.5 | 120 | 0.07 | 0.08 | 7 | 1.7 | 0.9 |

平成16年度改正