

献立名

プリン

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	30	25.5	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>スキムミルク めるま湯で溶く</p> <p>プリン型 内側にマーガリンを塗る</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) ボールに鶏卵、砂糖を入れ、よく混ぜる。これに、スキムミルク液を加え、裏ごししてバニラエッセンスを加える。</p> <p>(2) カaramelソースをつくる。(※ 参照)</p> <p>(3) プリン型にカaramelソースを入れる。次に、(1)を入れ、よく蒸気が立った蒸し器に入れ強火で2~3分、弱火で20分蒸す。</p> <p>※ カaramelソースの作り方 鍋に、砂糖、水2/3を入れ、火にかけ、砂糖が茶褐色に焦げたら火を止め、残りの水(湯)1/3を入れる。</p> <p>※ カaramelソースを作る時に、やけどをしないために、深手の鍋を使用し、レンジからおろして、水(湯)を入れること。</p> <p>※ プリンは、鉄板に湯を少し注いで、オーブンで蒸してもよい。</p> <p>※ バット又はアルミカップで蒸しても良い。</p>
砂糖	5	5	
スキムミルク	6	6	
水	45	45	
バニラエッセンス	0.05	0.05	
マーガリン	0.5	0.5	
カaramelソース			
砂糖	4	4	
水	4	4	

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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
98	5.2	3.1	80	0.5	39	0.03	0.21	0	0.0	0.2

平成20年度改正