

献立名	鬼まんじゅう	コード	
-----	--------	-----	--

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
だいで (ゆで)	8	8	<p><下処理></p> <p>小麦粉 } ベーキングパウダー } 合わせてふるう 砂糖 }</p> <p>だいで (ゆで) 皮をとるため熱湯をかける</p> <p>にんじん 5mm位の角切りにし、固めに茹でる</p> <p>スキムミルク ぬるま湯で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) ふるった粉にスキム液、だいで、にんじんを加え、よく混ぜ合わせる。</p> <p>(2) アルミカップに(1)を入れ、蒸す。</p> <p style="text-align: right;">※ 2004年度 新献立</p>
にんじん	5	4.9	
小麦粉(薄力粉)	20	20	
ベーキングパウダー	0.8	0.8	
砂糖	5.5	5.5	
スキムミルク	2	2	
水(湯)	20	20	

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)
119	3.6	1.1	53	0.3	73	0.05	0.05	0	1.2	0.2