

献立名

みそ万十

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	4.8	4	<p><下処理></p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>小麦粉 } 合わせてふるう</p> <p>ベーキングパウダー }</p> <p>スキムミルク ぬるま湯で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) スキム液に、卵、三温糖、みそを加えて混ぜる。</p> <p>(2) (1)にふるった粉類を加え、甘納豆を加える。</p> <p>(3) アルミカップまたはバットに入れ、15分蒸す。</p> <p>※ 蒸している最中にふたを開けると膨らみが悪くなるため、開けないこと</p>
小麦粉(薄力粉)	16	16	
ベーキングパウダー	0.3	0.3	
三温糖	8	8	
米みそ	2.5	2.5	
甘納豆	4	4	
スキムミルク	5	5	
水(湯)	12	12	



※ 2009年度 新献立

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)
131	3.9	0.8	71	0.4	6	0.04	0.11	0	0.7	0.3