

献立名

りんごゼリー

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
りんご	30	25.5	<p><下処理></p> <p>りんご 薄めのいちよう切りにし、 うすい塩水に通す</p> <p><作り方></p> <p>(1) りんごに砂糖、水を入れ、煮含める。</p> <p>(2) りんごジュースに、粉寒天を入れ、混ぜながら煮立たせ、(1)を加える。</p> <p>(3) 荒熱をとり、型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。</p> <p>※ 型はプリンカップやアルミカップでもよい。</p> <p>※ りんごは煮たあと、ミキサーにかけても良い。</p>
りんごジュース	40	40	
粉寒天	0.3	0.3	
砂糖	5	5	
水	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)(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)
50	0.1	0.1	2	0.2	1	0.01	0.01	2	0.4	0.0

平成16年度改正