

献立名

トマト羹

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
トマト(完熟)	23	13.8	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>トマト 湯むきし、大きめに切る</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 湯むきしたトマトをミキサーにかけ、裏ごしする。</p> <p>(2) 砂糖、粉寒天、水を火にかける。沸騰したら(1)を加えて再沸騰させ、レモン果汁、白ワインを加え、火を止める。</p> <p>(3) 荒熱をとって、型に流し、冷蔵庫に入れて固める。</p> <p>※ 白ワインは加熱して、アルコール分を飛ばす。</p> <p>※ 型はプリン型やアルミカップでもよい。</p> <p>※ ゼラチンは、高熱調理に適さず、固まるまで長時間を要するため、粉寒天を使用。 (平成15年6月～)</p> <p style="text-align: right;">※ 2007年度 新献立</p>
砂糖	5	5	
粉寒天	0.4	0.4	
水	40	40	
白ワイン	1	1	
レモン果汁	1.5	1.5	

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)( $\mu$ g)	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)
24	0.2	0.0	2	0.1	10	0.01	0.01	4	0.2	0.0

平成21年度改正