

献立名

コーンスープ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉	10	10	<p><下処理></p> <p>鳥がら(だし用) こまめにアクを取り、だし汁をとる (血合いを流水でよく洗い流し、一度湯通し、たっぷりの水を入れる)</p> <p>コーン, クリーム(缶詰) 缶を消毒する</p> <p>たまねぎ } 薄切り にんじん }</p> <p>パセリ みじん切り</p> <p>スキムミルク だし汁で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) ホワイトソースを作る。(※ 参照)</p> <p>(2) だし汁で鶏肉、にんじん、たまねぎを煮込む。</p> <p>(3) コーン, クリームを入れ、食塩、こしょうで調味する。</p> <p>(4) パセリを入れて、火を通す。</p> <p>※ アクはこまめにとること</p> <p>※ ホワイトソースの作り方 マーガリンで小麦粉をよく炒め、スキム液を少しずつ入れ、のばす。</p>
コーン, クリーム(缶詰)	20	20	
たまねぎ	22	20.6	
にんじん	11	10.6	
パセリ	1	0.9	
スキムミルク	6	6	
マーガリン	3	3	
小麦粉(薄力粉)	3	3	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
食塩	0.5	0.5	
こしょう	0.01	0.01	

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)
114	6.5	4.2	81	1.0	230	0.08	0.26	4	1.1	1.0

平成16年度改正