

献立名

ベーコンスープ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
ベーコン	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、一度湯通しし、たっぷりの水を入れる)</p> <p>ベーコン 1cm切り</p> <p>じゃがいも 角切りにして、水にさらす</p> <p>たまねぎ } にんじん } 角切り</p> <p>オクラ 熱湯に通し、小口切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 鳥がらだしにベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを加えて煮る。</p> <p>(2) 食塩、こしょうで調味し、オクラを入れて、火を通す。</p> <p>※ アクはこまめに取ること</p>
じゃがいも	34	30.6	
たまねぎ	27	25.3	
にんじん	11	10.6	
オクラ	3.5	2.9	
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)
89	3.8	4.3	16	1.0	164	0.12	0.17	17	1.2	0.9

平成16年度改正