

献立名

肉団子のつみれ汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏ひき肉	25	25	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>煮干し(だし用) さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸し、だし汁をとる</p> <p>しょうが すりおろし、しぼる</p> <p>はくさい 茎と葉に分けて、短冊切り</p> <p>だいこん } 短冊切り</p> <p>にんじん }</p> <p>生しいたけ 石づきを取り、線切り</p> <p>きくらげ 水洗いし、ゴミを取り除き、もどして線切り</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 鶏ひき肉にしょうが汁、鶏卵、かたくり粉を加え、よく混ぜ合わせる。</p> <p>(2) だし汁に、にんじん、だいこん、きくらげを入れ、(1)を団子にして入れていく。</p> <p>(3) はくさいの茎、生しいたけを加えて煮込み、はくさいの葉を入れる。</p> <p>(4) みそで調味し、青ねぎを入れて、火を通す。</p>
鶏卵	5	4.2	
しょうが	0.6	0.4	
かたくり粉	1	1	
はくさい	25	23.5	
だいこん	20	18	
にんじん	15	14.6	
生しいたけ	10	7.5	
きくらげ	0.8	0.8	
青ねぎ	3.5	3.2	
煮干だし	150	150	
煮干し(だし用)	3		
米みそ	4.5	4.5	
麦みそ	4.5	4.5	

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)
87	7.5	3.1	40	1.1	134	0.08	0.12	9	2.3	1.0

平成25年度改正