

献立名

のっぺい汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉	15	15	<p><下処理></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>だいこん } いちょう切り</p> <p>にんじん } いちょう切り</p> <p>さといも いちょう切りにして、茹でる</p> <p>ごぼう ささがきにして、茹でる</p> <p>こんにやく 薄切りにして、茹でる</p> <p>生しいたけ 線切り</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p>かたくり粉 少量の水で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁で鶏肉、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、こんにやく、生しいたけを煮る。</p> <p>(2) 食塩、清酒、こいくちしょうゆで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。</p> <p>(3) 青ねぎを加えて、火を通す。</p>
だいこん	25	22.5	
さといも	20	17	
にんじん	15	14.6	
ごぼう	10	9	
こんにやく	8	8	
生しいたけ	7	5.2	
青ねぎ	3	2.8	
煮干しだし	150	150	
煮干し(だし用)	3	3	
食塩	0.5	0.5	
清酒	0.6	0.6	
こいくちしょうゆ	1	1	
かたくり粉	1	1	



※ 2010年度 新献立

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)
62	4.0	2.0	26	0.4	120	0.06	0.04	6	2.1	0.8

平成25年度改正