

献立名

# 白菜と春雨のスープ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
豚肉	10	10	<p>&lt;下処理&gt;</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>はるさめ ゆでて3~4cm長さに切る</p> <p>はくさい 茎と葉に分けて線切り</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p>しょうが すりおろして、しぼる</p>
はるさめ	5	5	
はくさい	30	28.2	
にんじん	15	14.6	
青ねぎ	3	2.9	
しょうが	1	0.4	
植物油	1	1	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
食塩	1	0.5	
こしょう	0.01	0.01	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 植物油で豚肉、にんじん、はくさいの茎を炒める。</p> <p>(2) だし汁を入れ、煮る。</p> <p>(3) はるさめ、はくさいの葉を加え、食塩、こしょう、こいくちしょうゆで調味する。</p> <p>(4) 青ねぎ、しょうが汁を加えて、火を通す。</p> <p>※ アクはこまめに取ること</p> <p style="text-align: right;">※ 2012年度 新献立</p>
こいくちしょうゆ	2	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)(μg)	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)
67	4.2	2.4	23	1.0	117	0.14	0.18	7	1.0	0.9