献立名	コンソメスープ	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
えび	15	15
チンゲンサイ	20	17
たまねぎ	27	25.4
コーン，ホール（缶詰）	10	10
にんじん	8	7.8
鳥がらだし	150	150
鳥がら（だし用）	50	
食塩	0.5	0.5
こいくちしょうゆ	1.5	1.5

下処理及び作り方

＜下処理＞

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）

えび　流水で洗う

チンゲンサイ　茹でて、1㎝に切りしぼる

たまねぎ　薄切り

コーン，ホール（缶詰）
缶を消毒し、汁をきる

にんじん　線切り

＜作り方＞

(1)　だし汁でにんじん、たまねぎを煮る。

(2)　えび、コーンホール、チンゲンサイを入れ、食塩で調味し、火を通す。

※　アクはこまめに取ること

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_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）
46	5.2	0.5	37	1.2	89	0.05	0.17	7	1.1	1.0

平成25年度改正