

献立名

白身魚と野菜のスープ

コード

| 食品名 | 使用量 (g) | 可食量 (g) | 下処理及び作り方 |
|----------|------------|------------|--|
| 魚すり身(白身) | 30 | 30 | <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>木綿豆腐 角切り</p> <p>とうがん 皮をむき、一口大の角切り</p> <p>トマト 湯むきして、1.5~2cm位の角切り</p> <p>なす 皮をむき、1.5~2cm位の角切りにし、水にさらす</p> <p>しょうが すりおろし、しぼる</p> <p>パセリ みじん切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 魚のすり身に、しょうが汁、かたくり粉、清酒、食塩を加え、よく混ぜ合わせる。</p> <p>(2) だし汁に、とうがん、なす、トマトを入れ(1)を団子にして入れる。</p> <p>(3) 木綿豆腐を加えて調味し、パセリを入れて火を通す。</p> <p>※ すり身に味がついている場合は、調味を調整する。</p> <p>※ 2006年度 新献立</p> |
| しょうが | 0.5 | 0.4 | |
| かたくり粉 | 3 | 3 | |
| 清酒 | 0.5 | 0.5 | |
| 食塩 | 0.2 | 0.2 | |
| 木綿豆腐 | 10 | 10 | |
| とうがん | 20 | 14 | |
| トマト | 10 | 9.7 | |
| なす | 8 | 7.2 | |
| パセリ | 1 | 0.9 | |
| 鳥がらだし | 150 | 150 | |
| 鳥がら(だし用) | 50 | | |
| 食塩 | 0.3 | 0.3 | |
| こしょう | 0.01 | 0.01 | |
| こいくちしょうゆ | 1.5 | 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)(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) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|-------------|-------------------------|
| 59 | 7.8 | 0.9 | 27 | 1.1 | 12 | 0.08 | 0.16 | 8 | 0.5 | 1.0 |

平成26年度改正