

献立名

かき玉汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	23	19.6	<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>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>もやし 包丁を通す</p> <p>ほうれんそう(生) 茹でて、水にさらし、1cm位に切り、しぼる</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>かたくり粉 少量の水で溶く</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) だし汁で鶏肉、にんじん、たまねぎを煮る。</p> <p>(2) 食塩、こいくちしょうゆで調味し、かたくり粉でとろみをつける。</p> <p>(3) 鶏卵を少しずつ流し入れ、もやし、ほうれんそうを入れて、火を通す。</p> <p>※ アクはこまめに取ること</p>
鶏肉	5	5	
たまねぎ	25	23.5	
もやし	18	17.8	
ほうれんそう(生)	14	12.6	
にんじん	10	9.7	
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	
かたくり粉	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)( $\mu$ 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)
73	6.0	3.0	29	1.5	149	0.08	0.27	8	1.2	1.0

平成23年度改正