

献立名

かき玉みそ汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	15	12.8	<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>にんじん 線切り</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、2cm位に切り、しぼる</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) もやしを入れ、みそで調味する。</p> <p>(3) 鶏卵を流し入れ、ほうれんそうを入れ、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	21	20.4	
もやし	17	16.8	
ほうれんそう(生)	10	9	
にんじん	12	11.6	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
米みそ	4.5	4.5	
麦みそ	4.5	4.5	

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)
74	5.8	2.6	30	1.6	141	0.07	0.24	7	1.6	1.0

平成25年度改正