

献立名

にら玉みそ汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	18	15.3	<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>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>にら 1cm切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) にらを植物油でさっと炒める。</p> <p>(2) だし汁ににんじん、たまねぎを加えて煮込み、みそで調味する。</p> <p>(3) 鶏卵を流し入れ、にらを入れて火を通す。</p> <p>※ だしは煮干しでもよい。</p> <p>※ アクはこまめに取ること。</p>
にら	10	9.5	
植物油	0.5	0.5	
たまねぎ	20	18.8	
にんじん	10	9.7	
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)(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)
69	4.8	2.8	29	1.4	124	0.06	0.23	4	1.4	1.0

平成26年度改正