

献立名

若竹汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	11	9.4	<p><下処理></p> <p>かつお節(だし用) だし汁をとる (沸騰した湯を弱火にし、沸騰をおさえた後、かつお節を入れる。沈んだら取り出す。)</p> <p>昆布(だし用) さっとゴミをとり、水に浸し、だし汁をとる (沸騰直前に取り出す)</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>たけのこ(ゆで) 線切りにし、茹でる</p> <p>塩わかめ 水につけ、よく洗い、小さく切る</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁でたけのこを煮る。</p> <p>(2) 食塩、こいくちしょうゆで調味し、鶏卵を流し入れる。</p> <p>(3) わかめと青ねぎを入れて、火を通す。</p>
たけのこ(ゆで)	15	15	
塩わかめ	4	4	
青ねぎ	3.5	3.3	
かつお・昆布だし	150	150	
かつお節(だし用)	1.5		
昆布(だし用)	1.5		
食塩	0.5	0.5	
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)
24	2.4	1.0	16	0.3	26	0.03	0.07	2	0.7	1.0

平成16年度改正