

献立名

中華スープ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
ロースハム	5	5	<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>ロースハム } たまねぎ } 線切り にんじん }</p> <p>たけのこ 線切りにし、ゆでる</p> <p>パセリ みじん切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁に、たまねぎ、にんじん、たけのこを加え、煮る。</p> <p>(2) ロースハムを入れ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆで調味し、鶏卵を少しずつ流す。</p> <p>(3) パセリを入れて火を通す。</p> <p>※ アクはこまめに取る</p>
鶏卵	12	10.2	
たまねぎ	30	28.2	
にんじん	15	14.6	
たけのこ(ゆで)	10	10	
パセリ	0.6	0.5	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
食塩	0.5	0.5	
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)	食塩相当量 (g)
56	4.6	2.1	23	1.2	240	0.09	0.21	7	1.2	1.0

平成16年度改正