

献立名

厚揚げとさといものみそ汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
厚あげ	20	20	<p><下処理></p> <p>煮干し(だし用) さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸し、だし汁をとる</p> <p>厚揚げ 熱湯に通し、油抜きし、角切り(又は、短冊切り)</p> <p>さといも 角切りにし、茹でる</p> <p>にんじん いちょう切り(又は、短冊切り)</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p>塩わかめ 水につけて洗い、小さく切る</p> <p>スキムミルク だし汁で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁でにんじんを煮る。</p> <p>(2) さといも、厚揚げを加え、スキム液を入れ、みそで調味する。</p> <p>(3) わかめ、青ねぎを入れて、火を通す。</p>
さといも	36	30.6	
にんじん	15	14.6	
青ねぎ	3.5	3.3	
塩わかめ	2	2	
〔煮干しだし〕	150	150	
〔煮干し(だし用)〕	3		
スキムミルク	2	2	
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)
82	4.5	2.8	91	1.0	116	0.07	0.06	4	1.9	1.0

平成25年度改正