

献立名

けんちん汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉	10	10	<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>木綿豆腐 さいの目切り</p> <p>白玉ふ 水にもどして、しぼる</p> <p>じゃがいも いちょう切りにして、水にさらす</p> <p>にんじん いちょう切り</p> <p>ごぼう ささがきにして、茹でる</p> <p>こんにやく 薄切りにして、茹でる</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で鶏肉、じゃがいも、にんじん、ごぼう、こんにやくを炒め、だし汁を加え煮る。</p> <p>(2) じゃがいも、豆腐、白玉ふを入れて煮て、食塩、本みりん、こいくちしょうゆ、みそで調味する。</p> <p>(3) 青ねぎを入れて、火を通す。</p>
木綿豆腐	20	20	
白玉ふ	1	1	
じゃがいも	34	30.6	
にんじん	15	14.6	
こんにやく	10	10	
ごぼう	7	6.3	
青ねぎ	3.5	3.2	
植物油	2	2	
煮干しだし	150	150	
煮干し(だし用)	2		
食塩	0.5	0.5	
こいくちしょうゆ	1	1	
本みりん	0.6	0.6	
麦みそ	0.5	0.5	

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)
95	4.6	4.3	44	0.5	119	0.08	0.04	13	1.6	0.9

平成25年度改正