

献立名

五目みそ汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
油揚げ	5	5	<p>&lt;下処理&gt;</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>油揚げ 熱湯に通し、油抜きし、線切り</p> <p>なす ところどころ皮をむき、半月切りにし、水にさらす</p> <p>しらたき 短くきって、茹でる</p> <p>ごぼう ささがきし、茹でる</p> <p>にんじん いちょう切り</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) だし汁に油揚げ、ごぼう、なす、しらたき、にんじんを入れて煮る。</p> <p>(2) みそで調味し、青ねぎを入れて火を通す。</p>
なす	17	15.3	
しらたき	10	10	
ごぼう	10	9	
にんじん	10	9.7	
青ねぎ	3.5	3.3	
煮干しだし	150	150	
煮干し(だし用)	3		
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)( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
54	2.4	2.2	46	0.7	80	0.04	0.03	2	2.1	0.9

平成25年度改正