

献立名

清汁(豆腐)

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
木綿豆腐	30	30	<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、かつお節を入れる。沈んだら取り出す。)</p> <p>昆布(だし用) さつとゴミをとり、水に浸し、だし汁をとる (沸騰直前に取り出す)</p> <p>木綿豆腐 さいの目切り</p> <p>えのきたけ 石づきをとり、2cm位に切る</p> <p>塩わかめ 水につけて洗い、小さく切る</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁に豆腐、えのきたけを入れ、食塩、こいくちしょうゆで調味する。</p> <p>(2) わかめを入れて、火を通す。</p>
えのきたけ	13	11	
塩わかめ	2	2	
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)
28	2.9	1.3	42	0.4	1	0.06	0.05	0	0.6	0.9

平成16年度改正