

献立名

呉汁

分類

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
だいず(乾)	7	7	<下処理> 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 だいず(乾) 当日、水に浸す 油揚げ 熱湯に通し、油抜きし、線切り だいこん } 線切り にんじん } 青ねぎ 小口切り <作り方> (1) だいずは、軽く茹でて、ミキサーにかける。 (2) だし汁にだいこん、にんじん、油揚げを入れて、煮る。 (3) (2)に(1)を入れる。 (4) みそを入れ、青ねぎを入れて、火を通す。
油揚げ	3	3	
だいこん	22	19.8	
にんじん	15	14.5	
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)
71	4.3	2.8	48	1.2	116	0.09	0.04	4	2.5	0.9

平成26年度改正