

献立名 さつまいもと蓮根の豆乳みそ汁 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><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>油揚げ 熱湯に通し、油抜きし、線切り</p> <p>さつまいも 角切りし、水にさらし、アクをとる</p> <p>さといも 一口大に切り、水にさらし、さっと茹でる</p> <p>れんこん 3mm位のいちよう切りにし、水にさらし、茹でる</p> <p>にんじん いちよう切り</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁で、さといも、れんこん、さつまいも、にんじんを煮る。</p> <p>(2) 油揚げを加える。</p> <p>(3) みそを溶き入れ、豆乳を加えて、青ねぎを入れて、火を通す。</p> <p style="text-align: right;">※ 2005年度 新献立</p>
さつまいも	20	18	
さといも	20	17	
れんこん	20	16	
にんじん	5	4.9	
青ねぎ	3.5	3.3	
豆乳	20	20	
煮干しだし	130	130	
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)(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	3.5	2.6	44	1.1	42	0.08	0.03	15	2.0	0.9