

献立名 **キャベツとコーンの豆乳スープ** コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
コーン, ホール(缶詰)	20	20	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鳥がら(だし用) こまめにアクを取り、だし汁をとる (血合いを流水でよく洗い流し、一度湯通しし、たっぷりの水を入れる)</p> <p>コーン, ホール(缶詰) 缶を消毒し、汁をきる</p> <p>キャベツ 線切り</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>にんじん 小さめのいちよう切り</p> <p>パセリ みじん切り</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 鳥がらだしに、たまねぎ、にんじんを入れ、煮る。</p> <p>(2) キャベツを加え、煮る。</p> <p>(3) コーンと豆乳を加え、食塩、こしょうで調味し一煮する。</p> <p>(4) パセリを入れ、火を通す。</p> <p>※ アクはこまめに取ること</p> <p style="text-align: right;">※ 2007年度 新献立</p>
豆乳	60	60	
キャベツ	25	21.3	
たまねぎ	20	18.8	
にんじん	11	10.8	
パセリ	1	0.9	
鳥がらだし	100	100	
鳥がら(だし用)	50		
食塩	0.5	0.5	
こしょう	0.01	0.01	

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)
78	4.0	2.5	40	1.5	89	0.09	0.13	12	1.9	0.8