

献立名

わかめスープ(たまねぎ)

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
塩わかめ	5	5	<p><下処理></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、たっぷりの水を入れる)</p> <p>塩わかめ 水につけ洗い、小さく切る</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁で、たまねぎを煮て、食塩、こしょう、こいくちしょうゆで調味する。</p> <p>(2) わかめ、青ねぎを加え、ごま油で風味をつけ火を通す。</p>
たまねぎ	11	10.3	
青ねぎ	3.5	3.3	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
食塩	0.5	0.5	
こいくちしょうゆ	1.5	1.5	
ごま油	1	1	

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)
26	2.0	1.3	10	0.8	12	0.04	0.14	2	0.4	0.9

平成16年度改正