

献立名

みそ汁(そうめん)

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
そうめん(乾)	10	10	<p>&lt;下処理&gt;</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>そうめん 半分に折って、茹でる</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p>スキムミルク だし汁で溶く</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) だし汁にスキム液を入れ、みそで調味し、青ねぎを入れて火を通す。</p> <p>(2) 器にそうめんを盛り、(1)を入れる。</p>
青ねぎ	3.5	3.2	
煮干しだし	150	150	
煮干し(だし用)	3		
スキムミルク	2	2	
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)
64	2.7	0.6	37	0.4	10	0.03	0.05	1	0.9	1.3