

献立名

シャッキリみそ汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
もやし	20	19.8	<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>もやし ざく切り</p> <p>だいこん 線切り</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>かいわれだいこん 3cm位に切り、茹でる。</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で、にんじん、もやしを炒める。</p> <p>(2) だし汁で、だいこんを煮る。</p> <p>(3) (2)に(1)を入れ、みそで調味する。</p> <p>(3) (3)にかいわれを散らす。</p> <p style="text-align: right;">※ 2007年度 新献立</p>
だいこん	10	9	
にんじん	10	9.7	
かいわれだいこん	5	5	
植物油	0.5	0.5	
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)(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)
34	1.6	1.0	21	0.4	82	0.04	0.03	5	1.3	0.9

平成25年度改正