

献立名

季節の具だくさんみそ汁

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	3	3	<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>キャベツ 線切り</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>もやし ざく切り</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁に油揚げ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじんを入れて煮る。</p> <p>(2) みそで調味し、青ねぎを入れて火を通す。</p>
キャベツ	20	17	
たまねぎ	15	14.1	
もやし	10	9.7	
にんじん	7	6.7	
青ねぎ	3	2.7	
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)
46	2.2	1.5	35	0.6	57	0.04	0.02	10	1.5	0.9

平成21年度改正