


献立名

切干しだいこんのみそ汁

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	5	5	<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>切干しだいこん ぬるま湯でもどし、もみ洗いし、2~3cmに切る</p> <p>なす 短冊切りにし、水にさらす</p> <p>にんじん 線切り</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><作り方></p> <p>(1) だし汁に油揚げ、切干しだいこん、にんじん、なすを入れて煮る。</p> <p>(2) スキム液、みそを入れ、青ねぎを入れて火を通す。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>※ 2009年度 新献立</p>
切干しだいこん	3	3	
なす	10	9	
にんじん	5	4.9	
青ねぎ	3.5	3.3	
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)(μg)	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)
60	3.0	2.2	70	0.9	43	0.05	0.06	2	1.6	1.0