

献立名

煮魚

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
魚(さば)	60	60	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>魚 流水で洗う</p> <p>しょうが すりおろして、しぼる</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 水に砂糖、しょうが汁、本みりん、こいくちしょうゆ、清酒を加えて煮汁を作る。</p> <p>(2) 煮汁を煮立たせて、魚を入れて炊く。</p> <p>※ 何回かに分けて煮ると、煮崩れしにくく、味もしみやすい。</p>
(しょうが)	1	0.8	
砂糖	1	1	
本みりん	2	2	
こいくちしょうゆ	4	4	
清酒	2	2	
(水)	20	20	

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)
135	12.7	7.3	7	0.7	14	0.09	0.18	0	0.0	0.8

平成16年度改正