献立名	魚の揚げ煮	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）	下処理及び作り方
いわし（開き）	50	50	＜下処理＞ いわし（開き）　流水で洗う しょうが　すりおろして、しぼる ＜作り方＞ (1)　いわしは、かたくり粉をつけて、植物油で揚げる。 (2)　水、しょうが汁、砂糖、本みりん、こいくちしょうゆを合わせ煮立たせ、タレをつくる。 (3)　(2)に(1)をくぐらせる。
かたくり粉	7	7	
植物油（揚げ吸油分）		5	
しょうが	1	0.8	
水	6	6	
砂糖	2	2	
本みりん	2	2	
こいくちしょうゆ	2	2	

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）
181	9.1	11.3	33	0.9	18	0.01	0.17	0	0.0	0.4

平成25年度改正