

献立名

ひじきとツナ、コーンの煮物

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
まぐろ油漬け(缶詰)	15	15	<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>まぐろ油漬け 缶を消毒し、油切りし、ほぐす</p> <p>ほしひじき 水で戻す</p> <p>コーン, ホール(缶詰) 缶を消毒し、汁をきる</p> <p>グリーンピース(冷凍) 茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁、本みりん、こいくちしょうゆを合わせ煮立てる。</p> <p>(2) (1)にほしひじきを入れて、味をなじませ、まぐろ油漬け、コーンを入れて、一煮する。</p> <p>(3) グリーンピースを入れ、火を通す。</p> <p>※ 2006年度 新献立</p>
ほしひじき	3	3	
コーン, ホール(缶詰)	10	10	
グリーンピース(冷凍)	2	2	
煮干しだし	30	30	
煮干し(だし用)	2		
本みりん	1.5	1.5	
こいくちしょうゆ	1.5	1.5	

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)
63	3.6	3.7	44	2.0	9	0.03	0.04	1	1.7	0.5

平成23年度改正