

献立名

ゆで卵

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	30	26.1	<p><下処理></p> <p>鶏卵 消毒する</p> <p><作り方></p> <p>(1) 鍋に、鶏卵とたっぷりの水を入れ、火にかけて沸騰したら、火を弱くして、12分茹でる。</p> <p>(2) 水に取り、1分位したら、取り出し、殻をむく。</p> <p>※ 卵黄を中央にしたい場合は、水から入れて沸騰するまで、鶏卵を静かに動かす。</p> <p>※ 15分以上茹でると、卵黄の表面が暗緑色になるので注意すること。</p>
水			

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)
39	3.1	2.6	13	0.5	38	0.02	0.11	0	0.0	0.1