

献立名

切干し大根と油揚げの卵とじ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	24	20	<p><下処理></p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</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、短冊切り</p> <p>切干しだいこん めるま湯でもどし、もみ洗いし、2~3cmに切る</p> <p>にら 1.5cm切り</p> <p>にんじん 線切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁で、油揚げ、切干しだいこん、にんじんを煮る。</p> <p>(2) 砂糖、清酒、こいくちしょうゆ、食塩で調味し、にらを加えて、さらに煮込む。</p> <p>(3) 鶏卵を入れ、火を通す。</p> <div data-bbox="837 1451 1209 1816" data-label="Image"> </div> <p>※ 2009年度 新献立</p>
油揚げ	5	5	
切干しだいこん	5	5	
にら	7	6.7	
にんじん	10	9.7	
煮干しだし	60	60	
煮干し(だし用)	3		
砂糖	2.4	2.4	
清酒	1.6	1.6	
こいくちしょうゆ	2.6	2.6	
食塩	0.1	0.1	

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)
82	4.2	3.9	61	1.2	124	0.05	0.12	2	1.5	0.7