

献立名

煮豆

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
金時豆	15	15	<p><下処理></p> <p>金時豆 当日、洗って水に浸す</p> <p><作り方></p> <p>(1) 金時豆を柔らかくなるまで煮る。</p> <p>(2) 柔らかく煮えたら、火を弱め、砂糖を2～3回に分けて入れる。</p> <p>(3) 食塩を加える。</p> <p>※ 金時豆は、白いんげん豆、うずら豆、とら豆等でもよい。</p>
水	50		
砂糖	7	7	
食塩	0.2	0.2	

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)(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)
62	1.0	0.2	7	0.4	0	0.00	0.00	0	0.9	0.2

平成19年度改正