

献立名

にんじんのグラッセ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
にんじん	32	31	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>にんじん 適当な大きさに切る</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) にんじん、バター、食塩、水をいれて、水気(汁気)がなくなる位まで煮含める。</p> <p>※ 鍋に蓋をするので、焦げ付かないように注意すること。</p>
バター	1	1	
食塩	0.1	0.1	
水	5	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)( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
19	0.2	0.8	9	0.1	471	0.02	0.01	1	0.8	0.1