

献立名

鶏のから揚げ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉(切身)	60	60	<p><下処理></p> <p>鶏肉 清酒、こいくちしょうゆ、しょうが汁、 ガーリックパウダーを合わせ漬け込む</p> <p>しょうが すりおろしてしぼる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 鶏肉にかたくり粉をまぶし、植物油で揚げる。</p> <p>※ 骨付きもも肉の場合は、火が通りにくいので十分に揚げる。</p>
(又は、鶏もも骨つき)	100	(60)	
清酒	2	2	
こいくちしょうゆ	3	3	
しょうが	1.5	1.5	
ガーリックパウダー	0.03	0.03	
かたくり粉	8	8	
植物油(揚げ吸油分)		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)
192	12.0	12.0	4	0.3	19	0.04	0.06	1	0.0	0.5

平成16年度改正