

献立名

えびフライ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
えび	50 (2匹)	50	<下処理> 鶏卵 消毒し、割りほぐす えび 流水で洗い、食塩、こしょうをふる <作り方> (1) えびに、小麦粉、鶏卵、パン粉を順につけて揚げる。
食塩	0.2	0.2	
こしょう	0.01	0.01	
小麦粉(薄力粉)	6	6	
鶏卵	7	5.9	
パン粉	10	10	
植物油(揚げ吸油分)		6	

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)
165	12.0	7.6	36	0.8	12	0.04	0.06	1	0.6	0.6

平成16年度改正