献立名	魚の竜田揚げ	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）	下処理及び作り方
さば（切り身）	50	50	＜下処理＞
しょうが	1	0.8	さば（切り身）　流水で洗い、つけ汁に漬け込む
本みりん	2	2	しょうが　すりおろして、しぼる
こいくちしょうゆ	3	3	つけ汁　しょうが汁、本みりん、こいくちしょうゆを合わせる
かたくり粉	10	6	
植物油（揚げ吸油分）		4	＜作り方＞
			（1）　さばにかたくり粉をまぶし、植物油で揚げる。

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）
178	10.6	10.1	7	0.7	12	0.08	0.15	0	0.0	0.6

平成18年度改正