

献立名

フィッシュボール

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
白身魚(すり身)	40	40	<p><下処理></p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>じゃがいも 大きめに切り水にさらし、茹でてつぶす (マッシュポテト)</p> <p><作り方></p> <p>(1) マッシュポテトに、魚のすり身、鶏卵、食塩を入れよく混ぜ合わせ、かたくり粉を入れてよくこねる。</p> <p>(2) ボール状にまとめて、植物油で揚げる。</p> <p>※ すり身に味がついている場合は、調味を調整する。</p> <p style="text-align: right;">※ 2004年度 新献立</p>
鶏卵	6	5.1	
じゃがいも	40	36	
かたくり粉	1.5	1.5	
食塩	0.1	0.1	
植物油(揚げ吸油分)		4	

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)
108	8.0	4.8	9	0.3	10	0.07	0.05	13	0.5	0.3