

献立名

稲穂揚げ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏ひき肉	5	5	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>木綿豆腐 つぶして、水気をきる</p> <p>にんじん } みじん切り</p> <p>にら }</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 少量の植物油で、鶏ひき肉とにんじんを炒め、冷ます。</p> <p>(2) 木綿豆腐、にら、鶏卵、かたくり粉、スキムミルク、食塩、こしょうを合わせ、(1)を加え、よく混ぜ合わせる。</p> <p>(3) 植物油のなかに、スプーンで落としながら、揚げる。</p>
鶏卵	12	10.2	
木綿豆腐	35	35	
にんじん	13	12.6	
にら	5	4.8	
かたくり粉	8	8	
スキムミルク	5	5	
食塩	0.4	0.4	
こしょう	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ	0.5	0.5	
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)( $\mu$ 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)
145	6.5	8.0	110	0.7	235	0.06	0.16	2	0.6	0.6

平成16年度改正