

献立名

# 納豆の天ぷら

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
納豆	20	20	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>にんじん 粗みじん切り</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) ①の中に②を入れ、植物油で揚げる。</p> <p>※ 納豆を混ぜ過ぎないこと。</p> <p>※ 揚げ油の中に流すように入れ、揚げる。</p> <p style="text-align: right;">※ 2005年度 新献立</p>
② にんじん	20	19.4	
あおのり	0.2	0.2	
鶏卵	8	6.8	
① 小麦粉(薄力粉)	13	13	
こいくちしょうゆ	2	2	
水	6	6	
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)(μg)	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)
144	5.5	6.9	32	1.1	307	0.05	0.16	1	2.3	0.4