

献立名

鶏のマリネ焼き

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉(切身)	50	50	<下処理> 鶏肉 しょうが汁、たまねぎ、砂糖、植物油 こいくちしょうゆ、清酒を合わせ漬け込む  たまねぎ みじん切り又はすりおろす  しょうが すりおろして、しぼる  <作り方> (1) オーブンにマーガリンをぬり、鶏肉を焼く。
たまねぎ	5	4.7	
しょうが	0.5	0.4	
砂糖	1	1	
こいくちしょうゆ	2	2	
清酒	2	2	
植物油	1	1	
マーガリン	1	1	

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)
122	10.0	7.6	4	0.2	34	0.04	0.05	1	0.1	0.4

平成16年度改正