献立名	豚肉の南部焼き	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）	下処理及び作り方
豚肉ヒレ	45	45	＜下処理＞ 豚ヒレ肉　ごま、こいくちしょうゆ、清酒、本みりん砂糖、ごま油、しょうが汁を合わせて、つけ込む しょうが　すりおろしてしぼる ＜作り方＞ (1)　オーブンに植物油をひき、豚肉ヒレを焼く。
すりごま	0.5	0.5	
しょうが	1	0.8	
砂糖	1	1	
清酒	1	1	
本みりん	1	1	
こいくちしょうゆ	3	4	
ごま油	1	1	
植物油	2	2	

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）
92	10.6	4.1	9	0.6	1	0.45	0.13	0	0.1	0.5

平成16年度改正