

献立名

ハンバーグ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
牛ひき肉	25	25	<下処理> 鶏卵 消毒し、割りほぐす たまねぎ みじん切り <作り方> (1) たまねぎは、植物油で炒め、冷ます。 (2) ひき肉に、(1)、牛乳、鶏卵、パン粉、食塩、こしょう、ナツメグを加え、よく混ぜる。 (3) (2)を、空気を抜きながら、丸型または、小判型に作り、フライパンまたは、オーブンに植物油をひき、焼く。 (4) トマトケチャップとウスターソースを合わせてソースをつくり(3)にかける。
豚ひき肉	25	25	
鶏卵	9	7.6	
牛乳	4	4	
たまねぎ	22	20.6	
植物油	0.5	0.5	
パン粉	5	5	
食塩	0.3	0.3	
こしょう	0.01	0.01	
ナツメグ	0.05	0.05	
植物油	0.5	0.5	
ソース			
トマトケチャップ	3	3	
ウスターソース	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)(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)
167	11.5	9.9	19	1.2	21	0.20	0.15	3	0.6	0.7

平成16年度改正