

献立名

魚の照り焼き

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
魚(切り身)	50	50	<下処理> 魚 流水で洗い、つけ汁に漬け込む しょうが すりおろして、しぼる つけ汁 砂糖、本みりん、こいくちしょうゆ、しょうが汁を合わせる。
しょうが	2	1.6	
砂糖	2	2	
本みりん	2	2	
こいくちしょうゆ	3	3	
植物油	2	2	
			<作り方> (1) オープンに植物油をひき、魚を焼く。 ※ 魚種は、さば、あじ等状況に応じ、白身魚も可

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)
134	10.6	8.1	6	0.6	12	0.08	0.15	0	0.0	0.6

平成16年度改正