

献立名

魚のごまみそ焼き

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
魚(白身切り身)	50	50	＜下処理＞ 魚 流水で洗い、つけ汁につけ込む
本みりん	2	2	
こいくちしょうゆ	1.2	1.2	つけ汁 本みりん、こいくちしょうゆ、米みそ、 ごまを合わせる
米みそ	1.2	1.2	
すりごま	3	3	＜作り方＞ (1) 植物油をひいたオーブンで魚を焼く。
植物油	1	1	
			※ 魚は白身魚(メルルーサ、赤魚等)、他の青魚でもよい。

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)
72	8.9	2.9	43	0.5	2	0.06	0.03	0	0.4	0.4

平成16年度改正