

献立名

魚のもみじ焼き

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
白身魚	40	40	<p><下処理></p> <p>白身魚 流水で洗う</p> <p>にんじん } みじん切り</p> <p>ピーマン }</p> <p><作り方></p> <p>(1) にんじん、ピーマンを炒め、冷ます。</p> <p>(2) ①と(1)を混ぜ合わせ、白身魚の上にのせ、オーブンで焼く。</p> <p>※ アルミカップに入れて焼くときれいにできる。</p> <p style="text-align: right;">※ 2003年度 新献立</p>
にんじん	15	14.5	
ピーマン	7	5.9	
清酒	2	2	
① 米みそ	1	1	
マヨネーズ	10	10	
植物油	0.5	0.5	

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)
117	7.2	8.3	11	0.2	226	0.05	0.03	5	0.6	0.4