

献立名

卵焼き

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	46	40	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐし、砂糖、食塩、本みりんで調味する</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) フライパン又はホットプレートに植物油をひいて焼く。</p> <p>※ オープンで焼いてもよい。</p>
砂糖	2	2	
食塩	0.2	0.2	
本みりん	1.5	1.5	
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)( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
89	4.8	6.0	20	0.7	59	0.02	0.17	0	0.0	0.4

平成16年度改正