

献立名

千草焼き

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏ひき肉	10	10	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>たけのこ(ゆで) 線切りにし、ゆでる</p> <p>乾しいたけ 水洗いし、ゴミを取り除き、もどして、石づきを取り、線切り</p> <p>みつば 1cm位に切る</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 鶏ひき肉と、乾しいたけ、にんじん、たけのこを砂糖、清酒、こいくちしょうゆで下煮し、冷ます。</p> <p>(2) 鶏卵に、牛乳、食塩、(1)を混ぜる。</p> <p>(3) オーブンに植物油をひき、(2)を流し入れ、みつばを散らし、焼く。</p> <p>※ みつばは、グリーンピース、青ねぎ、パセリでもよい。</p>
にんじん	11	10.5	
たけのこ(ゆで)	5	5	
乾しいたけ	0.8	0.6	
砂糖	1.5	1.5	
清酒	1	1	
こいくちしょうゆ	0.5	0.5	
鶏卵	57	49.6	
牛乳	5	5	
食塩	0.3	0.3	
みつば	2	1.9	
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)
126	8.6	8.1	36	1.1	249	0.05	0.26	1	0.8	0.6

平成16年度改正