

献立名

野菜のごま炒め

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
竹輪	10	10	<下処理> 竹輪 半月切り キャベツ 短冊切り もやし 包丁を通す にんじん 線切り ピーマン 線切り <作り方> (1) 植物油でにんじんをよく炒め、竹輪、キャベツもやし、ピーマンを加え、さらに炒める。 (2) 砂糖、こいくちしょうゆで調味し、ごま油を入れて、香りづけする。 (3) 仕上げにすりごまをふる。
キャベツ	15	12.7	
もやし	11	10.6	
にんじん	8	7.7	
ピーマン	6	5.1	
すりごま	1	1	
砂糖	0.1	0.1	
こいくちしょうゆ	1.5	1.5	
植物油	0.2	0.2	
ごま油	0.2	0.2	

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)(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)
32	2.0	1.2	23	0.3	121	0.03	0.03	10	0.8	0.4

平成16年度改正