

献立名

小松菜とちくわの炒め物

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
竹輪	7	7	<下処理> 竹輪 半月切り こまつな 茹でて、水にさらし、葉と茎を分けて、1cmの長さに切る。 にんじん 線切り
こまつな	50	43	
にんじん	10	9.7	
すりごま	1	1	
ごま油	1	1	
食塩	0.1	0.1	<作り方> (1) ごま油で、にんじん、こまつなの茎を炒める。 (2) (1)に竹輪、こまつなの葉を加えて炒め、食塩、こいくちしょうゆで調味し、すりごまを入れ、火を通す。  ※ 2005年度 新献立
こいくちしょうゆ	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)( $\mu$ 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)
34	1.8	1.8	88	1.4	184	0.05	0.07	17	1.2	0.3

平成24年度改正