


献立名 鮭とほうれんそうのオイスターソース炒め

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鮭(角切り)	40	40	<p><下処理></p> <p>鮭(角切り) 流水で洗い、食塩、清酒をふる</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>ほうれんそう 茹でて、水にさらし、2cm位に切りしぼる</p> <p>もやし 包丁を通す</p> <p>にんにく みじん切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 鮭をオーブンで素焼きする。</p> <p>(2) 植物油でにんにくを炒め、香りがでてきたらたまねぎを炒める。</p> <p>(3) ほうれんそう、もやしを加え炒め、 A を加えて調味する。</p> <p>(4) (1)の上に(3)のをのせる。</p>
食塩	0.1	0.1	
清酒	1	1	
たまねぎ	25	23.5	
ほうれんそう	15	13.5	
もやし	10	9.7	
にんにく	0.3	0.27	
植物油	1	1	
オイスターソース	1	1	
清酒	1	1	
A 砂糖	0.5	0.5	
こいくちしょうゆ	0.5	0.5	
こしょう	0.01	0.01	
			

※ 2013年度 新献立

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)
83	9.8	2.9	17	0.5	58	0.13	0.10	7	0.9	0.3

平成25年度改正