

献立名

ほうれんそうの五目炒め

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	17	14.4	<p><下処理></p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>ロースハム 線切り</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>たまねぎ 薄切り</p> <p>にんじん 線切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 鶏卵に砂糖、食塩を加え、炒り卵にする。</p> <p>(2) 植物油で、にんじん、たまねぎ、ロースハムをよく炒め、ほうれんそうを加えて炒め、食塩こしょうで調味する。</p> <p>(3) (2)に(1)をかける。</p> <p>※ 材料が、多い場合は、分けて炒めたほうがきれいになる。</p>
砂糖	0.5	0.5	
食塩	0.05	0.05	
ロースハム	10	10	
ほうれんそう	28	25.2	
たまねぎ	22	20.6	
にんじん	11	10.6	
植物油	1	1	
食塩	0.2	0.2	
こしょう	0.01	0.01	

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)
69	4.3	4.0	28	0.9	358	0.11	0.13	16	1.3	0.6

平成16年度改正