

献立名

きんぴら

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
油揚げ	5	5	<下処理> かつお節(だし用) だし汁をとる (沸騰した湯を弱火にし、沸騰をおさえた後、かつお節を入れる。 沈んだら取り出す。)
ごぼう	30	27	
にんじん	17	16.4	
ピーマン	6	5.1	
植物油	1	1	油揚げ 熱湯に通し、油抜きし、線切り
砂糖	1	1	ごぼう 線切りし、茹でる
本みりん	2	2	にんじん } 線切り
こいくちしょうゆ	2.5	2.5	ピーマン } 線切り
かつおだし	5	5	<作り方> (1) 植物油で、ごぼう、にんじんをよく炒める。 (2) 油揚げ、砂糖、本みりん、こいくちしょうゆ、だし汁を入れ、更に炒める。 (3) ピーマンを加えて炒め、ごまをふりかける。
かつお節(だし用)	0.4		
すりごま	1	1	

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)
70	2.0	3.3	46	0.6	251	0.03	0.03	5	2.3	0.4

平成16年度改正