

献立名

高野豆腐の卵とじ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏ひき肉	10	10	<p><下処理></p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>煮干し(だし用) さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸し、だし汁をとる</p> <p>高野豆腐 たっぷりの湯で戻す(60~80℃) 柔らかくなったら、白い水が出なくなるまで洗い、短冊切り</p> <p>はくさい 葉と茎に分けて線切り</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>グリーンピース(冷凍) 茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で、鶏ひき肉、にんじん、はくさいの茎を炒める。</p> <p>(2) 高野豆腐、はくさいの葉を入れ、だし汁、砂糖、食塩、こいくちしょうゆで調味し、煮る。</p> <p>(3) 鶏卵、グリーンピースを入れ、火を通す。</p>
鶏卵	23	19.5	
高野豆腐	5	5	
はくさい	35	32.9	
にんじん	17	16.4	
グリーンピース(冷凍)	3	3	
植物油	2	2	
煮干しだし	10	10	
煮干し(だし用)	0.5		
砂糖	0.7	0.7	
食塩	0.2	0.2	
こいくちしょうゆ	2.5	2.5	

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)(μg)	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)
109	7.7	6.6	65	1.0	289	0.05	0.13	8	1.1	0.7

平成16年度改正