献立名	おくらのソテー	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
オクラ	15	12.8
植物油	0.3	0.3
食塩	0.08	0.08
こしょう	0.01	0.01

下処理及び作り方

＜下処理＞

オクラ　　洗って、熱湯に通し、両端を切る

＜作り方＞

(1)　植物油でオクラを炒め、食塩、こしょうで調味する。

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）
7	0.3	0.3	12	0.1	7	0.01	0.01	1	0.6	0.1

平成23年度作成