

献立名 カリフラワーとブロッコリーのサラダ コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
ロースハム	8	8	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>ロースハム 線切りにし、茹でる</p> <p>カリフラワー } 小房に分け、茹でる</p> <p>ブロッコリー }</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 加熱した食材は、十分冷ます。</p> <p>(2) こいくちしょうゆ、ごま油、食酢、砂糖、食塩を合わせ、ドレッシングを作る。</p> <p>(3) ロースハム、カリフラワー、ブロッコリーを(2)のドレッシングで和える。</p>
カリフラワー	30	15	
ブロッコリー	25	12.5	
砂糖	0.5	0.5	
食塩	0.2	0.2	
食酢	2	2	
こいくちしょうゆ	0.5	0.5	
ごま油	2	2	

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)
45	2.4	3.2	9	0.3	17	0.07	0.05	31	1.0	0.5