

献立名

みそドレッシングサラダ

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	<下処理> ロースハム 線切りにし、茹でる キャベツ 線切りにし、茹でてしぼる もやし 包丁を通し、茹でてしぼる きゅうり 消毒して、線切りにし、軽く塩をしてしぼる にんじん 線切りにし、茹でる <作り方> (1) 加熱した食材は、十分冷ます。 (2) とろ火で、米みそ、砂糖を練り合わせる。 (3) 植物油、食酢、(2)を合わせ、ドレッシングをつくる。 (4) ロースハム、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやしを合わせ、(3)で和える。
キャベツ	32	27.2	
もやし	25	25	
きゅうり	20	19.6	
食塩(塩もみ用)	0.2		
にんじん	8	7.7	
米みそ	3	3	
砂糖	1.2	1.2	
植物油	3	3	
食酢	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)(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)
71	2.6	4.3	24	0.4	129	0.08	0.04	20	1.4	0.4

平成16年度改正