

献立名

ひじきのマリネ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉(ささ身)	10	10	<p><下処理></p> <p>鶏肉(ささ身) 清酒、食塩をふり、蒸してほぐす</p> <p>芽ひじき(乾) 水に戻して洗い、本みりん、こいくちしょうゆ、水で下煮し、汁気をきる</p> <p>だいこん 線切りにし、熱湯に通す</p> <p>きゅうり 消毒して、線切りにし、軽く塩をしてしぼる</p> <p>にんじん 線切りにし、茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 加熱した食材は、十分冷ます。</p> <p>(2) 植物油、食酢、食塩を合わせ、ドレッシングを作る。</p> <p>(3) ささ身、ひじき、だいこん、きゅうり、にんじんを(2)で和える。</p> <p style="text-align: right;">※ 2007年度 新献立</p>
食塩	0.1	0.1	
清酒	1	1	
芽ひじき(乾)	3	3	
水	7	7	
本みりん	2	2	
こいくちしょうゆ	2.5	2.5	
だいこん	10	9	
きゅうり	10	9.8	
食塩(塩もみ用)	0.1		
にんじん	5	4.9	
植物油	1.5	1.5	
食酢	1.5	1.5	
食塩	0.1	0.1	

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)(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)
42	3.0	1.7	50	1.8	49	0.03	0.05	3	1.7	0.8

平成26年度改正