

献立名

ごま酢和え

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
キャベツ	30	30	<下処理> キャベツ 線切りし、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 しらす干し ゴミをとり、熱湯に通す
きゅうり	10	9.8	
食塩(塩もみ用)	0.1		
にんじん	9	8.6	
しらす干し	2	2	
すりごま	1	1	
砂糖	1	1	
食酢	1.5	1.5	<作り方> (1) 加熱した食材は、十分冷ます。 (2) すりごま、砂糖、食酢、こいくちしょうゆを合わせドレッシングをつくる。 (3) キャベツ、にんじん、きゅうり、しらす干しを(2)で和える。
こいくちしょうゆ	0.5	0.5	

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)(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)
24	1.2	0.6	32	0.2	141	0.03	0.02	12	0.9	0.2

平成16年度改正