献立名	もやしのごま和え	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
竹輪	7	7
もやし	38	35
にんじん	10	9.7
きゅうり	5	4.9
食塩（塩もみ用）	0.1	
すりごま	0.6	0.6
砂糖	0.5	0.5
こいくちしょうゆ	1.5	1.5

下処理及び作り方

＜下処理＞

竹輪　　半月切りにし、茹でる

もやし　　切って、茹でてしぼる

にんじん　　線切りにし、茹でる

きゅうり　　消毒して、線切りにし、軽く塩をしてしぼる

＜作り方＞

(1)　加熱した食材は、十分冷ます。

(2)　すりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせ、ドレッシングを作る。

(3)　竹輪、にんじん、もやし、きゅうりを(2)で和える。

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）
24	1.8	0.5	16	0.3	75	0.03	0.03	4	0.9	0.5

平成25年度改正