献立名	中華和え	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
いか（線切り）	10	10
ほうれんそう（生）	25	22.5
もやし	25	24.3
にんじん	10	9.7
ごま油	0.5	0.5
砂糖	1.5	1.5
食塩	0.1	0.1
食酢	2	2
こいくちしょうゆ	1.5	1.5

下処理及び作り方

＜下処理＞

いか（線切り）　流水で洗い、茹でる

ほうれんそう（生）　茹でて、水にさらし、1.5cm位に切り、しぼる

もやし　切って、茹でてしぼる

にんじん　線切りにし、茹でる

＜作り方＞

(1)　加熱した食材は、十分冷ます。

(2)　ごま油、砂糖、食塩、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)　いか、ほうれんそう、もやし、にんじんを(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）
33	2.9	0.7	18	0.6	154	0.05	0.07	10	1.2	0.4

平成25年度改正