

献立名

フレンチサラダ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
まぐろ油漬け(缶詰)	10	10	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>まぐろ油漬け 缶を消毒し、油切りし、ほぐす</p> <p>キャベツ 線切りにし、茹でてしぼる</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、ゆでる</p> <p>パセリ みじん切りにし、熱湯に通す</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 加熱した食材は、十分冷ます。</p> <p>(2) 植物油、食酢、砂糖、食塩、こしょうを合わせドレッシングをつくる。</p> <p>(3) キャベツ、きゅうり、にんじん、まぐろ油漬け、パセリを(2)で和える。</p> <p>※ 配食直前に和える。</p>
キャベツ	30	25.5	
きゅうり	20	19.6	
食塩(塩もみ用)	0.2		
にんじん	6	5.7	
パセリ	0.3	0.27	
植物油	2	2	
食酢	2	2	
砂糖	0.2	0.2	
食塩	0.2	0.2	
こしょう	0.01	0.01	

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)( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
60	2.5	4.4	19	0.4	103	0.02	0.02	14	0.9	0.3

平成16年度改正