

献立名

ひじきの和風サラダ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
かまぼこ	8	8	<p><下処理></p> <p>かまぼこ 線切りにし、茹でる</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>きゅうり 消毒して、線切りにし、軽く塩をしてしぼる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 加熱した食材は、十分冷ます。</p> <p>(2) すりごま、砂糖、マヨネーズ、こいくちしょうゆを合わせ、ドレッシングを作る。</p> <p>(3) ひじき、きゅうり、かまぼこを(2)で和える。</p>
(芽ひじき(乾))	4	4	
水	15	15	
本みりん	0.5	0.5	
(こいくちしょうゆ)	1	1	
(きゅうり)	17	16.6	
(食塩(塩もみ用))	0.1		
(マヨネーズ)	7	7	
砂糖	0.2	0.2	
こいくちしょうゆ	1	1	
(すりごま)	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)
71	1.9	5.7	70	2.4	32	0.02	0.06	2	2.0	0.8

平成16年度改正