

献立名

じゃこサラダ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
キャベツ	30	25.5	<p><下処理></p> <p>キャベツ 線切りし、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、茹でる</p> <p>しらす干し ゴミをとり、流水で洗う</p>
きゅうり	20	19.6	
食塩(塩もみ用)	0.1		
にんじん	7	6.8	
しらす干し	3.5	3.5	
植物油(揚げ吸油分)		0.3	
砂糖	2	2	
こいくちしょうゆ	1.6	1.6	
食酢	2.3	2.3	
ごま油	1	1	
			<p><作り方></p> <p>(1) しらす干しは油で揚げて十分に冷ましておく。</p> <p>(2) 加熱した食材は、十分冷ます。</p> <p>(3) 砂糖、こいくちしょうゆ、食酢を合わせ、一煮する。</p> <p>(4) ごま油を加えて冷ます。</p> <p>(5) キャベツ、きゅうり、にんじんを(4)で和える。</p> <p>(6) 最後にしらす干しを加え、混ぜ合わせる。</p> <p>※ しらす干しはオーブン(スチコン)で焼いてもよい。 170~180℃で5分程度</p> <p>※ 2008年度 新献立</p>

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)
40	2.1	1.5	37	0.2	67	0.03	0.02	13	0.9	0.5

平成22年度改正