

献立名

菜の花和え

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	12	10.4	<p><下処理></p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐし、細かい炒り卵にする</p> <p>ほうれんそう(生) 茹でて、水にさらし、1.5cm位に切り、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) ごま油、すりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせ、ドレッシングをつくる。</p> <p>(3) ほうれんそうを(2)で和える。</p> <p>(4) (3)を器に盛り、炒り卵をかける。</p>
植物油	0.5	0.5	
ほうれんそう(生)	45	42.8	
ごま油	0.5	0.5	
すりごま	1	1	
砂糖	0.5	0.5	
こいくちしょうゆ	1.5	1.5	

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)
42	2.5	2.8	38	1.1	299	0.06	0.13	14	1.3	0.3

平成16年度改正