

献立名

柿なます

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
かぶ	33	30	<p><下処理></p> <p>かぶ 消毒して、線切りにし、軽く塩をしてしぼる</p> <p>かき 消毒して、種をとり、いちよう切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 砂糖、食塩、食酢、すりごまを合わせ、ドレッシングを作る。</p> <p>(2) かぶ、柿を(1)で和える。</p> <p>※ 柿は種なしを利用したらよい。</p>
食塩(塩もみ用)	0.3		
かき	15	13.6	
すりごま	0.5	0.5	
砂糖	2	2	
食塩	0.2	0.2	
食酢	2	2	

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)
26	0.4	0.3	15	0.2	10	0.02	0.01	15	0.7	0.2

平成16年度改正