

献立名

れんこんのサラダ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
れんこん	40	32	<下処理> れんこん 薄めのいちよう切りにして茹でる きゅうり 消毒して、半月切りにし、軽く塩をしてしぼる にんじん いちよう切りにして、茹でる <作り方> (1) 加熱した食材は、十分冷ます。 (2) 砂糖、米みそ、マヨネーズ、すりごまを合わせてドレッシングを作る。 (3) れんこん、きゅうり、にんじんを(2)で和える。
きゅうり	22	21.5	
食塩	0.2		
にんじん	11	10.6	
砂糖	1	1	
米みそ	2	2	
マヨネーズ	10	10	
すりごま	1	1	

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)
113	1.4	8.2	30	0.4	174	0.05	0.02	19	1.4	0.3

平成16年度改正