

献立名

トマトとわかめのサラダ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
コーン, ホール(缶詰)	12	12	<p><下処理></p> <p>コーン, ホール(缶詰) 缶を消毒し、汁をきる</p> <p>トマト 湯むきし、小さめのいちょう切り</p> <p>きゅうり 消毒して、輪切りにし、軽く塩をしてしぼる</p> <p>カットわかめ 水にもどし、小さく切り、熱湯に通す</p> <p><作り方></p> <p>(1) 加熱した食材は、十分冷ます。</p> <p>(2) 砂糖、食酢、こいくちしょうゆ、植物油、ごま油を合わせ、ドレッシングをつくる。</p> <p>(3) コーン、トマト、きゅうり、わかめを(2)のドレッシングで和える。</p> <p>※ 配食直前に和える。</p>
トマト	35	33.3	
きゅうり	12	11.8	
食塩(塩もみ用)	0.1		
カットわかめ	1	1	
砂糖	0.8	0.8	
食酢	1.5	1.5	
こいくちしょうゆ	0.5	0.5	
植物油	1.5	1.5	
ごま油	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)
42	0.9	2.1	14	0.2	41	0.03	0.02	7	1.2	0.4

平成16年度改正