

献立名 切干し大根のみそマヨネーズ和え コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
切干しだいこん	7	7	<p><下処理></p> <p>煮干し(だし用) さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸し、だし汁をとる</p> <p>切干しだいこん ぬるま湯でもどし、もみ洗いし、2~3cmに切る</p> <p>にんじん 線切りにし、茹でる</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><作り方></p> <p>(1) 切干しだいこんは、だし汁、本みりん、こいくちしょうゆで煮て、下味をつけ、汁をきる</p> <p>(2) 加熱した食材は、十分冷ます。</p> <p>(3) マヨネーズ、米みそ、すりごまを合わせ、ドレッシングを作る。</p> <p>(4) (1)、にんじん、きゅうりを(3)で和える。</p> <p style="text-align: right;">※ 2006年度 新献立</p>
煮干しだし	20	20	
煮干し(だし用)	0.3		
本みりん	1	1	
こいくちしょうゆ	1	1	
にんじん	10	9.7	
きゅうり	10	9.8	
食塩(塩もみ用)	0.1		
マヨネーズ	6	6	
米みそ	1	1	
すりごま	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)(μg)	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)
75	0.9	4.9	51	0.8	152	0.04	0.03	2	1.9	0.5