献立名	しらすごはん	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
精白米	40	40
しらす干し	2	2
こまつな	5	4.2
こいくちしょうゆ	0.05	0.05
清酒	2	2
食塩	0.3	0.3
こいくちしょうゆ	0.5	0.5
本みりん	0.2	0.2

下処理及び作り方

＜下処理＞

精白米　　洗い、水に浸す

しらす干し　　ゴミをとり、熱湯に通す

こまつな　　茹でて、細かく切る

＜作り方＞

(1)　精白米にしらす干し、清酒、食塩、こいくちしょうゆ、本みりんを入れて炊く。

(2)　こまつなは、こいくちしょうゆで下味をつけて、炒り煮する。

(3)　(1)に(2)を入れ、混ぜ合わせる。

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）
150	3.4	0.4	20	0.5	16	0.04	0.02	2	0.3	0.5

平成20年度改正