

献立名

鶏のマヨネーズ焼き

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉(四つ身)	30	30	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鶏肉(四つ身) 一口大に切り、食塩、こしょうをふる</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 植物油でたまねぎを炒め、冷ます。</p> <p>(2) (1)とマヨネーズを合わせ、ソースをつくる。</p> <p>(3) 鶏肉に、(2)をかけ、オーブンで焼く。 (油は、マヨネーズから出るので、入れない。)</p>
たまねぎ	15	14.1	
食塩	0.3	0.3	
こしょう	0.01	0.01	
マヨネーズ	8	8	
植物油	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)( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
123	6.1	10.0	5	0.1	11	0.03	0.03	2	0.2	0.5

平成22年度改正