

献立名

ミルクスープ

コード

| 食品名      | 使用量<br>(g) | 可食量<br>(g) | 下処理及び作り方  |
|----------|------------|------------|---|
| 鶏ひき肉     | 20         | 20         | <下処理><br>鳥がら(だし用) こまめにアクを取り、だし汁をとる<br>(血合いを流水でよく洗い流し、一度湯通しし、たっぷりの水を入れる)<br>むきえび 流水で洗う<br>たまねぎ 薄切り<br>にんじん 線切り<br>パセリ みじん切り<br>スキムミルク だし汁で溶く |
| むきえび     | 15         | 15         |   |
| たまねぎ     | 20         | 18.8       |   |
| にんじん     | 10         | 9.7        |   |
| パセリ      | 0.6        | 0.5        |   |
| 植物油      | 1          | 1          |   |
| スキムミルク   | 6          | 6          |   |
| 鳥がらだし    | 150        | 150        |   |
| 鳥がら(だし用) | 50         |            |   |
| 食塩       | 0.5        | 0.5        |   |
| こしょう     | 0.01       | 0.01       | <作り方><br>(1) 植物油で、鶏ひき肉、むきえび、たまねぎ、にんじんを炒め、だし汁を入れて煮る。<br>(2) スキム液を加え、食塩、こしょうで調味する。<br>(3) パセリを入れて、火を通す。<br>※ アクはこまめに取ること<br>※ 2008年度 新献立      |
|          |            |            |   |
|          |            |            |   |
|          |            |            |   |
|          |            |            |   |
|          |            |            |   |
|          |            |            |   |
|          |            |            |   |
|          |            |            |   |
|          |            |            |   |

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(レチノール<br>当量)( $\mu$ g) | ビタミンB <sub>1</sub><br>(mg) | ビタミンB <sub>2</sub><br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | ナトリウム<br>(食塩相当<br>量)(g) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|-------------|-------------------------|
| 98              | 10.9         | 3.1       | 88            | 1.3       | 86                               | 0.08                       | 0.29                       | 3             | 0.6         | 0.9                     |

平成20年度作成