献立名	大豆のコロコロサラダ	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
だいず（ゆで）	10	10
（又は　乾）	（5）	（5）
にんじん	10	9.7
きゅうり	15	15
食塩（塩もみ用）	0.1	0.1
まぐろ油漬け（缶詰）	4	4
マヨネーズ	4	4

下処理及び作り方

＜下処理＞

だいず（ゆで）	水洗いをして、茹でる
にんじん	角切りにして、茹でる
きゅうり	消毒して、角切りにし、軽く塩をしてしぼる
まぐろ油漬け	缶を消毒し、油切りし、ほぐす

＜作り方＞

(1)　加熱した食材は、十分冷ます。

(2)　大豆、にんじん、きゅうり、まぐろ油漬けをマヨネーズで和える。

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）
63	2.5	5.0	15	0.4	75	0.03	0.03	3	1.1	0.2

平成27年度作成