

献立名

トマトと春雨のスープ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
ロースハム	5	5	<p><下処理></p> <p>鳥がら(だし用) 一度湯通しし、たっぷりの水を入れる。 (下処理済のもの) 沸騰したら弱火にし、こまめにアクを取りながら、ゆっくり煮出す。</p> <p>ロースハム 線切り</p> <p>はるさめ ゆでて3~4cm長さに切る</p> <p>トマト サイコロ状に切る</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁に、はるさめ、トマト、ロースハムを加えて、ひと煮立ちさせ、食塩、こいくちしょうゆで調味する。</p> <p>(2) 青ねぎを入れ、火を通す。</p> <p>※ アレルギー対応時には、ロースハムの使用原材料を確認する。</p>
はるさめ	4	4	
トマト	30	29.1	
青ねぎ	2	1.8	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
食塩	0.5	0.5	
こいくちしょうゆ	1	1	

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)(μ g)	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)	食塩相当量 (g)
41	2.8	1.0	9	0.9	15	0.08	0.15	7	0.4	0.9

令和2年度改正