

かえり煮干しと高野豆腐のごまがらめ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* かえり煮干し	4		①かえり煮干しは、100℃で15分焼きカリッとさせる。
* 高野豆腐 薄切りカット	4		②高野豆腐は中温の油でさっと揚げる。
* 揚げ油	0.4		③Aを加熱した中に、①・②・ごまを入れ混ぜる。
* 黒いりごま	1.2	煎る	
* 砂糖	A 1.5		
* しょうゆ	A 1.2		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
52	4.9	2.7	0.4	128	19	1.1	0.6	Tr	0.01	0.01	0	0.2