

大豆の甘辛



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 国産大豆の水煮	25		①釜にAと蒸し大豆を入れ、水分がなくなるまで炒り煮する。
* 白いりごま	2		
* いわし削り節	0.5		②最後にいわしの削り節を入れ、味を調える。
水	A 6		
* 砂糖	A 2		
* しょうゆ	A 4.5		

* 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
68	4.8	3.6	0.6	50	33	0.8	0.6	Tr	0.05	0.03	0	1.9