

鯛のかぶら汁

材料 食材名	使用量	エネルギー	たんぱく質	食塩 相当量	カリウム	リン
	□g	kcal	g	g	mg	mg
鯛(真鯛)	20.0	39.0	4.30	Tr	94.0	48.0
かぶ(皮むき)	50.0	11.0	0.30	0.00	125.0	13.0
だし_かつおだし	100.0	3.0	0.50	0.10	26.0	17.0
だし_昆布だし	30.0	1.2	Tr	0.06	42.0	1.8
だしわりしょうゆ	2.0	2	0.06	Tr	1	0.12
ゆず_皮	2.0	2.0	Tr	0.00	2.0	Tr
清酒	5.0	5.0	Tr	0.00	Tr	Tr
片栗粉	1.0	3.0	Tr	0.00	Tr	Tr
水	10.0	□	□	□	□	□
かぶ(葉)	5.0	1.0	0.10	0.00	16.5	2.0
ジンゾウ先生のでんぷんお餅	1 個(約50 □□	103	0.05	0.05	2.0	5.0
食塩	0.3	0.0	0.00	0.30	Tr	0.0
合計	□	170.2	5.31	0.51	308.5	86.92

*** プラス元気調理教室レシピ 2013.12 ***