

調理表

ページ:1

(純使用量)

区分	食数	料 理 名	食 品 名	一人分g	総使用量g
昼 食	0	ごはん	温かいごはん	200.0	
		ヤンニョムチキン	鶏もも肉	100.0	
			酒	2.0	
			かたくり粉	11.0	
			油	10.0	
			にんにくチューブ	0.4	
			しょうがチューブ	0.3	
			しょうゆ	2.3	
			砂糖	2.5	
			ケチャップ	8.7	
			酒	0.5	
			みりん	0.28	
			コチュジャン	0.75	
			水	12.5	
			白ごま	0.38	
		かきたま汁	にんじん	20.0	
			たまねぎ	20.0	
			絹ごし豆腐	27.0	
			卵	20.0	
			えのきたけ	20.0	
			冷凍ほうれんそう	30.0	
			だし汁	200.0	
			しょうゆ	2.7	
			食塩	0.5	
			かたくり粉	1.0	
			水	2.7	
		バナナ	バナナ	50.0	
1 日 合 計		エネルギー : 784 kcal			
		たんぱく質 : 28.9 g			
		脂質 : 28.1 g			
		炭水化物 : 108.3 g			
		食物繊維 : 6.6 g			
		カリウム : 1004 mg			
		食塩相当量 : 2.2 g			