

「カツオのつけ焼き・あさりの椀もり」の栄養価表

	食品名	重量 g	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
			kcal	g	g	g	g	g
カツオのつけ焼き	かつお(春獲り)-生	100	114	25.8	0.5	0.1	0.0	0.1
	こいくちしょうゆ	15 (大さじ1弱)	11	1.2	0.0	1.5	0.0	2.2
	日本酒	8 (大さじ1/2)	9	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0
	本みりん	15 (大さじ1弱)	36	0.0	0.0	6.5	0.0	0.0
	しょうが-甘酢漬	10	5	0.0	0.0	1.3	0.2	0.3
	合計	148	175	27.1	0.5	9.7	0.2	2.6
あさりの椀もり	あさり-生	60 (殻付 150g)	18	3.6	0.2	0.2	0.0	1.3
	水	50 (大さじ3)						
	日本酒	30 (大さじ2弱)	33	0.1	0.0	1.5	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
	こねぎ・葉-生	5	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
	合計	146	53	3.9	0.2	2.1	0.1	1.5