

「牛肉団子・鯛の味噌づけ焼き」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
牛肉団子	牛ひき肉	100	272	17.1	21.1	0.3	0.0	0.2
	鶏卵・卵黄-生	10	39	1.7	3.4	0.0	0.0	0.0
	かたくり粉	6 (小さじ2)	20	0.0	0.0	4.9	0.0	0.0
	食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
	日本酒	10 (小さじ2)	11	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0
	こしょう	少量						
	昆布だし	150	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0.3
	こいくちしょうゆ	12 (小さじ2)	9	0.9	0.0	1.2	0.0	1.7
	本みりん	6 (小さじ1)	14	0.0	0.0	2.6	0.0	0.0
	たまねぎ-生	50	19	0.5	0.1	4.4	0.8	0.0
	からし(練り)	少量						
	合計	344.5	390	20.4	24.6	15.3	0.8	2.7
鯛の味噌づけ焼き そら豆甘煮 しょうが甘酢	たい・まだい(養殖)-生	100	177	20.9	9.4	0.1	0.0	0.1
	米みそ・淡色辛みそ	12 (小さじ2)	23	1.5	0.7	2.6	0.6	1.5
	日本酒	15 (小さじ1)	16	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
	そらまめ-ゆで	30	34	3.2	0.1	5.1	1.2	0.0
	砂糖	6 (小さじ2)	23	0.0	0.0	6.0	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	173	278	25.7	10.2	15.8	2.0