

「アナゴの蒲焼きと豆スープ」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
アナゴの蒲焼	あなご-蒸し	100	194	17.6	12.7	0.0	0.0	0.3
	こいくちしょうゆ	12 (小さじ2)	9	0.9	0	1.2	0	1.7
	本みりん	6 (小さじ1)	14	0	0	2.6	0	0
	木の芽	少々						
蓮根酢の物	れんこん・根茎-生	20	13	0.4	0	3.1	0.4	0
	穀物酢	6 (小さじ1)	2	0	0	0.1	0	0
	砂糖	2 (小さじ1弱)	8	0	0	2	0	0
	本みりん	2 (小さじ1/3)	5	0	0	0.9	0	0
	食塩	少々						
	合計	148	245	18.9	12.7	9.9	0.4	2.0
	豆スープ (枝豆スープ)	枝豆 (茹でてさやから取り出した状態)	70	111	9.1	5.3	7.4	5.1
コンソメスープの素		3 (1/2個)	7	0.2	0.1	1.3	0	1.3
水		100 (1/2カップ)						
牛乳		50 (1/4カップ)	34	1.7	1.9	2.4	0	0.1
生クリーム		25 (大さじ2弱)	98	1.7	9.8	0.7	0	0.2
胡椒		少々 (小さじ2)						
食塩		少々						
合計		248	250	12.7	17.1	11.8	5.1	1.6