

「子持ちアユのつけ焼きとナスの鍋しぎ炒め、空知汁の栄養価表

|           | 食品名       |  | 重量         | 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 |
|-----------|-----------|--|------------|-------|-------|------|------|--------|-------|
|           |           |  | g          | kcal  | g     | g    | g    | g      | g     |
| 子持ち鮎のつけ焼き | あゆ(養殖)-生  |  | 80         | 122   | 14.2  | 6.3  | 0.5  | 0.0    | 0.1   |
|           | こいくちしょうゆ  |  | 5 (小さじ1弱)  | 4     | 0.4   | 0.0  | 0.5  | 0.0    | 0.7   |
|           | 日本酒       |  | 3 (小さじ1/2) | 3     | 0.0   | 0.0  | 0.1  | 0.0    | 0.0   |
|           | かぼす       |  | 5 (1/2個)   | 1     | 0.0   | 0.0  | 0.4  | 0.0    | 0.0   |
| ナスの鍋しぎ炒め  | ナス-生      |  | 50         | 11    | 0.6   | 0.1  | 2.6  | 1.1    | 0.0   |
|           | ごま油       |  | 5 (小さじ1強)  | 46    | 0.0   | 5.0  | 0.0  | 0.0    | 0.0   |
|           | 米みそ・淡色辛みそ |  | 6 (小さじ1)   | 12    | 0.8   | 0.4  | 1.3  | 0.3    | 0.7   |
|           | 砂糖        |  | 6 (小さじ2)   | 23    | 0.0   | 0.0  | 6.0  | 0.0    | 0.0   |
|           | 合計        |  | 160        | 222   | 16.0  | 11.8 | 11.4 | 1.4    | 1.5   |
| 空知汁       | 豚・もも肉     |  | 40         | 51    | 8.8   | 1.4  | 0.1  | 0.0    | 0.0   |
|           | じゃがいも     |  | 50         | 38    | 0.8   | 0.1  | 8.8  | 0.7    | 0.0   |
|           | 大根        |  | 30         | 5     | 0.1   | 0.0  | 1.2  | 0.4    | 0.0   |
|           | にんじん      |  | 20         | 7     | 0.1   | 0.0  | 1.8  | 0.5    | 0.0   |
|           | ごぼう       |  | 20         | 13    | 0.4   | 0.0  | 3.1  | 1.1    | 0.0   |
|           | 根深ねぎ      |  | 20         | 6     | 0.1   | 0.0  | 1.4  | 0.4    | 0.0   |
|           | 鶏がらスープの素  |  | 2 (小さじ2/3) | 4     | 0.3   | 0.0  | 0.5  | 0.0    | 0.8   |
|           | 水         |  | 200        |       |       |      |      |        |       |
|           | こいくちしょうゆ  |  | 6 (小さじ1)   | 4     | 0.5   | 0.0  | 0.6  | 0.0    | 0.9   |
|           | 合計        |  | 388        | 128   | 11.1  | 1.5  | 17.5 | 3.1    | 1.7   |