

## 秋サケの粕焼きとサンマとごぼう団子の栄養価表

	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
秋サケの粕焼き	白鮭（秋鮭・甘塩）	80		110	18.0	3.6	0.1	0.0	1.5
	酒かす	30		68	4.5	0.5	7.1	1.6	0.0
	水	20							
しいたけの つけやき	生しいたけ	20		4	0.6	0.1	1.1	0.8	0.0
	こいくちしょうゆ	5	(小さじ1)	4	0.4	0.0	0.5	0.0	0.7
	みりん	3	(小さじ1/2)	7	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0
	合計	158		193	23.5	4.2	10.1	2.4	2.2
サンマと ごぼう団子	さんま(皮なし)	80		268	13.5	22.4	0.2	0.0	0.2
	ごぼう	30		20	0.5	0.0	4.6	1.7	0.0
	かたくり粉	5	(小さじ2)	17	0.0	0.0	4.1	0.0	0.0
	鶏卵	15	(1/4個)	23	1.8	1.5	0.0	0.0	0.1
	食塩	0.5	(少々)	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
	日本酒	5	(小さじ1)	5	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
	ごま油（揚げ油）	10		92	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0
	レモン	10		5	0.1	0.1	1.3	0.5	0.0
合計	155.5		430	15.9	34.0	10.4	2.2	0.8	