

## かき揚げと鴨鍋の栄養価表

	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	
かき揚げ	しばえび-生	30	25	5.6	0.1	0	0	0.2	
	ほたてがい・貝柱-生	20	18	3.4	0.1	0.7	0	0.1	
	さつまいも(皮つき)	30	42	0.3	0.2	9.9	0.8	0	
	大根	20	4	0.1	0	0.8	0.3	0	
	根みつば	5	1	0.1	0	0.2	0.1	0	
	れんこん	30	20	0.6	0	4.7	0.6	0	
	てんぷら粉	20	73	1.7	0.3	15.2	0.5	0	
	鶏卵	15	23	1.8	1.5	0	0	0.1	
	食塩	(少々)							
	合計	170	206	13.6	2.2	31.5	2.3	0.4	
鴨鍋	長ねぎ	60	20	0.8	0.1	5	1.5	0	
	かも・あいがも肉	100	333	14.2	29	0.1	0	0.2	
	みりん	25	60	0.1	0	10.8	0	0	
	こいくちしょうゆ	20	14	1.5	0	2	0	2.9	
	日本酒	30	33	0.1	0	1.5	0	0	
	花鰹	2	7	1.5	0.1	0	0	0	
	合計	237	467	18.2	29.2	19.4	1.5	3.1	