

チャナダルと2種のスパイスの煮込み（出力検証例・未試作）

出力対象：v1

分量：2人分

材料

材料・グループ	分量
チャナダル	100g
水	300ml
ターメリック（粉末）	1g
カレーリーフ（生）	3g
塩	2g
ブラックマスタードシード（ホール）	2g
ニゲラシード	1g

作り方

1. チャナダルを洗い、水に浸してから水気を切る。
2. 鍋に分量の水、チャナダル、ターメリック、カレーリーフを入れ、豆が柔らかくなるまで煮る。
3. ブラックマスタードとニゲラを加えて加熱する。塩を加えて混ぜる。検証用原稿であり、調理条件は未試作。

栄養

栄養価（材料使用量からの推計）
全量：エネルギー 346.1 kcal ／ たんぱく質 21.1 g ／ 食塩相当量 2.08 g
1人分（全量÷2）：エネルギー 173.1 kcal ／ たんぱく質 10.5 g ／ 食塩相当量 1.04 g
可食部の使用量ベース。吸油・残す煮汁・加熱変化は自動補正していません。

計算に用いた食品・重量

チャナダル → チャナダル（皮なしひき割り・乾燥）[slfct:SLC001] / 100g（元の分量をgに換算）

水 → 飲用水（水道水）[usda:173647] / 300g（食品別の目安重量：1mL=1g。実物に合うか確認してください https://park.ajinomoto.co.jp/contents/basic/chomiryo_bunryou/）

ターメリック（粉末） → ターメリック（粉末）[usda:172231] / 1g（元の分量をgに換算）

カレーリーフ（生） → カレーリーフ（生の葉）[slfct:SLK009] / 3g（元の分量をgに換算）

塩 → <調味料類> （食塩類） 食塩 [17012] / 2g（元の分量をgに換算）

ブラックマスタードシード（ホール） → Essential ブラックマスタードシード（50g製品）[product:essential-H329P] / 2g（元の分量をgに換算）

ニゲラシード → Essential ニゲラ種子（Black Onion Seed・1kg製品）[product:essential-H611C] / 1g（元の分量をgに換算）

栄養計算の出典

出典：Sri Lanka Food Composition Table 2021, 2nd edition, Medical Research Institute。

出典：USDA FoodData Central, SR Legacy (April 2018)。

出典：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年から引用（2026年3月27日更新ファイル）。

出典：Essential Trading 商品仕様書 2026-03-09（100g当たり）。

出典：Essential Trading 商品仕様書 2024-04-02 v1.1（100g当たり）。

欠測・微量（Tr）は未確定。補足成分表の食塩相当量は出典のナトリウムmg÷1000×2.54。

指定商品：Essential ブラックマスタードシード（50g製品） / 商品番号 H329P / 仕様書 2026-03-09 / PDF p. 2 / [https://www.essential-trading.coop/document/3647/H329P%20-%20Essential%20Black%20Mustard%20Seed%20\(6%20x%2050g\)-20260309.pdf](https://www.essential-trading.coop/document/3647/H329P%20-%20Essential%20Black%20Mustard%20Seed%20(6%20x%2050g)-20260309.pdf)

指定商品：Essential ニゲラ種子（Black Onion Seed・1kg製品） / 商品番号 H611C / 仕様書 2024-04-02 v1.1 / PDF p. 2 / <https://www.essential-trading.coop/document/2594/H611C.pdf>