

調理指示

サンプル献立①					様式4-1
調理名	材料名	一人当たりの分量 g	切り方	調理指示	
ごはん のり塩からあげ	精白米	110			
	とりもも肉	50	50g×1個	①鶏肉に おろしたにんにく・しょうが・調味料をもみ込む。	
	にんにく	0.2	すりおろし	②小麦粉と片栗粉を合わせ、①にまぶし、160～170℃の油で揚げる。【中心温度85度達温を確認】	
	しょうが	0.2	すりおろし	③からあげに青のりをまぶす。	
	酒	0.8		※粉を鶏肉にしっかりとつけ、食べた時に衣の食感を感じるように揚げてください。	
	食塩	0.4		※肉は必ず45g以上を確保してください。見た目でもボリューム感が出るよう、出来るだけ広げながら揚げてください。	
	上白糖	0.2			
	白こしょう	0.02			
	ごま油	0.1			
	小麦粉	1			
	片栗粉	3.5			
米白絞油	4.5				
あおのり	0.08				
さばの塩焼き	さば	40		①塩をふり、スチームコンベクションオーブン コンビ240℃で焼く。【中心温度85度達温を確認する】	
食塩	0.4			※こんがり焼き色をつけてください。鉄板を一段おきにすると焼き色がつきやすいです。	
(付)フロッコリー	フロッコリー	20		①ゆでて冷却する。	
食塩	0.1				
変わりきんぴら	ぶたこま肉	10			
	じゃがいも	25	千切り5cm×3mm	①ピーマン切り、下茹でする。つきこんにやくはゆで、あく抜きする。	
	ピーマン	5	細切り5mm	②油をしき、ぶた肉、ごぼう、こんにやく、にんじんの順に加えて炒め、調味料を加えて炒める。	
	ごぼう	10	ささがき	③じゃがいもを加え、折れないように炒める。	
	つきこんにやく	20		④全体に火が通ったら、ゆでたピーマンを入れ、ごまと七味を混ぜて加える。【じゅうぶん加熱されたか確認する】	
	にんじん	10	千切り5cm×3mm		
	米白絞油	0.3		※じゃが芋が崩れないよう注意してください。	
	こいくちしょうゆ	3		※ピーマンの色ができるだけ鮮やかに残るように調理してください。	
	上白糖	2			
	酒	0.7			
	食塩	0.1			
七味唐辛子	0.01				
白ごま	2				
小松菜のお浸し	こまつな	20	ざく切り2cm	①小松菜は切り、加熱処理して冷却する。りよくとうもやしはゆでて、冷却する。	
	りよくとうもやし	20		えのきたけは切り、加熱処理して冷却する。	
	こいくちしょうゆ	1.8	1/2の長さ	②①の水気を切り、混ぜ合わせ、調味料と削り節で和える。	
	削り節	0.3		※削り節が固まらないように気を付ける。	
昆布豆	昆布豆	20		①異物混入のないよう一袋ずつ確認をしながら開封する。	
キャベツとえのきのみそ汁	キャベツ	20	1cm角	①削り節でだしをとる(顆粒だしではなく、かつお節でだしをとってください。)	
	えのきたけ	10	1/2の長さ	②木綿豆腐、えのきたけ、ながねぎを切る。	
	ながねぎ	10	小口切り2mm	③だし汁に木綿豆腐とエノキタケを入れ、煮る。	
	みそ	8		④煮えたらみそで調味し、ながねぎを入れる。	
	削り節	1			
	水	120			
牛乳	牛乳	206			

調理指示

サンプル献立②			様式4-2	
調理名	材料名	一人当たりの分量 g	切り方	調理指示
ごはん	精白米	110		
春野菜の卵とじ中華あんかけ	とりもも肉	30		① 野菜を切る。キャベツは下茹でする。 ② 調味料と水、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。 ③ キャベツ、アスパラガスを加える。 ④ 溶き卵と水溶き片栗粉をあわせておく。 ⑤ ④を入れて大きくかき混ぜながら加熱し、温度を確認する。
	たまねぎ	20	うす切り	
	キャベツ	30	短冊3cm×8mm	
	アスパラガス	15	ななめ1cm	
	にんじん	10	短冊3cm×1mm	
	鶏卵	40		
	酒	1		
	食塩	0.3		
	ごしよ	0.02		
	水	20		
	片栗粉	0.5		
	しょうが	1	すりおろす	
	上白糖	3.2		
	こいくちしょうゆ	4.5		
	酒	3.5		
	酢	7.5		
	水	25		
顆粒中華だし	0.7			
片栗粉	1.5			
春巻	春巻き	30		①油温度160℃～170℃で揚げる。(中心温度85℃達温を確認する)
ひじきとごぼうの中華風きんぴら	調合油	3		①ひじきを戻し、水気をきっておく。ごぼうを切り、水にさらす。にんじんを切る。 ②ごま油を熱し、具材を炒める。 ③しょうゆと砂糖を加え、水分を飛ばすように煮る。 ④ラー油を加えて混ぜる。
	干しひじき	1		
	ごぼう	12	ささがき	
	にんじん	6	千切り5cm×3mm	
	こいくちしょうゆ	1		
	上白糖	0.5		
	ごま油	0.1		
	ラー油	0.01		
切干大根の中華和え	切干だいこん	5	ざく切り2cm	①調味料を煮立て、酸味を少しまろやかにする。 ②切り干し大根をもどし、ゆで、冷却する。 ③きゅうりを切り、加熱処理し、冷却する。 ④②③の水気をしっかりきり、①、白ごま、ごま油で和える。
	きゅうり	20	5mm輪切り	
	穀物酢	1.5		
	こいくちしょうゆ	1.5		
	上白糖	1		
	ごま油	0.1		
白ごま	0.4			
ミニゼリー	ミニゼリー	30		
牛乳	牛乳	206		

