

[献立調理法指示書]

〇〇年〇月〇日 〇曜日

白飯・春巻・小松菜の煮びたし・ブロッコリーのごま和え・サンラータン					
献立名/食品名	一人分量	使用量	切り方	調理方法等	
[ごはん]					
精白米	105			中心温度85℃各①	
[炒めビーフン(ゴマ油抜)]					
A 豚肉	25	g		①釜に油を熱し、豚肉を入れ炒め、しお、こしょうし、にんじん、たまねぎ、キャベツを入れ炒め、ボーンストック、しょうゆを入れ味つけする。 ②野菜が半生の時に、ビーフン、青ねぎを入れ炒めてから、火を止めフタをしてむらす。 ★なるべく釜数を増やして炒める。 中心温度85℃③ 手洗い(豚肉)	
ビーフン	10	g	ぬるま湯に30分以上浸漬		
キャベツ	59	g	1×4たんざく切		
にんじん	11	g	6×6		
たまねぎ	22	g	5ミリたんざく切		
青ねぎ	3	g	1センチ巾		
いため油	1	g			
しお	0.1	g			
こしょう	0.03	g			
A うすくちしょうゆ	3	g			
A ボーンストック	2	g	缶		
[揚げシューマイ]					
A ☆シューマイ(小麦)	2	個	直前冷凍庫	①シューマイは、冷凍のまま160℃～180℃の油で揚げる。 中心温度85℃③ 油 回目 シューマイ…2コ ☆代替あり(白身魚40g)	
揚げ油	4	g			
☆代替(小麦)白身魚(3人)					
[ほうれん草のごま和え]					
ほうれんそう	44	g	3センチ巾	①ほうれん草はさっとゆで、水気をきっておく。 にんじんもゆでておく。 ②釜に調味料をわかし、にんじん、ほうれん草を加え、ごまを入れ仕上げる。 ☆ごまを入れる前に除去をとる。 中心温度85℃③	
にんじん	7	g	3×6		
A ☆白ごま	0.7	g			
A ☆すりごま	0.7	g			
さとう	0.3	g			
A こいくちしょうゆ	1.5	g			
★除去(ごま) (3人)					
[中華卵スープ]					
A 豚肉	10	g		①分量の水で、だしこんぶのだしをとる。(1人100cc) ②干しいたけは、水でもどす。 ③豚肉、干しいたけを入れる。 ★アクはていねいにとる。 ④ポークブイヨンを加え、とうふもやしを入れ調味する。 ⑤水どきしたかたくり粉を入れ、たまごをちらし、青ねぎを入れ仕上げる。 ☆卵を入れる前に、除去をとる。 手洗い(豚肉・たまご) 中心温度85℃③	
A 冷凍とうふ	15	g	冷凍のまま		
A ☆液卵	20	g			
もやし	8	g	当日洗う		
干しいたけ(スライス)	0.5	g			
青ねぎ	3.6	g	5ミリ小口切り		
しお	0.2	g			
こしょう	0.02	g			
A うすくちしょうゆ	3.5	g			
かたくり粉	0.9	g	2倍の水でとく		
だしこんぶ	0.2	g			
A ポークブイヨン(缶)	7	g	缶		
水	100	g	もどし汁含		
★除去(卵) (10人)					