［ 献立調理法指示書 ］

○○年○月○日　○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(ｺﾞﾏ油抜)］				
A 豚肉	25	g		①釜に油を熱し、豚肉を入れ炒め、
ビーフン	10	g	ぬるま湯に30分以上浸漬	しお、こしょうし、にんじん、たま
キャベツ	59	g	1×4たんざく切	ねぎ、キャベツを入れ炒め、ボーン
にんじん	11	g	6×6	ストック、しょうゆを入れ味つけす
たまねぎ	22	g	5ミリたんざく切	る。
青ねぎ	3	g	1センチ巾	②野菜が半生の時に、ビーフン、
いため油	1	g		青ねぎを入れ炒めてから、火を止め
しお	0.1	g		フタをしてむらす。
こしょう	0.03	g		★なるべく釜数を増やして炒める。
A うすくちしょうゆ	3	g		中心温度８５℃③
A ボーンストック	2	g	缶	手洗い（豚肉）
［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
揚げ油	4	g		１６０℃～１８０℃の油で揚げる。
☆代替(小麦)白身魚ー(３人)				中心温度85℃③　油　回目
				シューマイ…2コ
				☆代替あり（白身魚40ｇ）
［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
にんじん	7	g	3×6	きっておく。
A ☆白ごま	0.7	g		にんじんもゆでておく。
A ☆すりごま	0.7	g		②釜に調味料をわかし、にんじん、
さとう	0.3	g		ほうれん草を加え、ごまを入れ
A こいくちしょうゆ	1.5	g		仕上げる。
★除去(ごま)ー(３人)				**☆ごまを入れる前に除去をとる。**
				中心温度85℃③
［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
A 冷凍とうふ	15	g	冷凍のまま	とる。（１人100cc）
A ☆液卵	20	g		②干ししいたけは、水でもどす。
もやし	8	g	当日洗う	③豚肉、干ししいたけを入れる。
干ししいたけ（スライス）	0.5	g		★アクはていねいにとる。
青ねぎ	3.6	g	5ミリ小口切り	④ポークブイヨンを加え、とうふ
しお	0.2	g		もやしを入れ調味する。
こしょう	0.02	g		⑤水どきしたかたくり粉を入れ、
A うすくちしょうゆ	3.5	g		たまごをちらし、青ねぎを入れ
かたくり粉	0.9	g	2倍の水でとく	仕上げる。
だしこんぶ	0.2	g		**☆卵を入れる前に、除去をとる。**
A ポークブイヨン（缶）	7	g	缶	手洗い（豚肉・たまご）
水	100	g	もどし汁含	中心温度８５℃③
★除去(卵)ー(１０人)				