

献立No.1

柚子胡椒でピリッと！ 鮭としらすの和風ビビンバ丼

料理名	食品名	1人分			10人分		調理方法の指示 ※衛生上のポイントの記入も含めて	
		純使用量	廃棄率	総使用量	純使用量	総使用量		
		g	%	g	g	g		
和風 ビビンバ丼	精白米	85	0	85	850	850	【ごまご飯】 ①ご飯を炊く。 ②炊き上がったらご飯をほぐし、ごまを混ぜる。 【鮭フレーク】 ①フライパンに鮭を入れ、中火で焼く。 ②焼けたらほぐしておく。 【もやしのピリ辛ナムル】 ①沸騰したお湯でもやしを1分茹で、Aを加え和える。 【小松菜のナムル】 ①小松菜は茎を先に1分ゆで、その後葉を入れ合計2分茹でる。水気をよく絞り3~4cm幅で切る。Bを加え和える。 【紅白なます】 ①大根と人参を2~3mm幅の細切りにする。 ②分量外の塩を適量まぶし10分置く。出てきた水分をよく絞り、Cを加え和える。 ③ごまご飯の上に鮭フレーク、しらす、もやしナムル、小松菜ナムル、紅白なます、柚子胡椒を盛り付、ごまを上からふりかける。	
	水	100	0	100	1000	1000		
	いりごま(白)	5	0	5	50	50		
	鮭	70	0	70	700	700		
	しらす	15	0	15	150	150		
	もやし	60	0	60	600	600		
	おろしにんにく	A	3.5	0	3.5	35		35
	食塩		0.4	0	0.4	4		4
	一味唐辛子		0.2	0	0.2	2		2
	こまつな	B	90	9	98	900		980
	おろしにんにく		4.5	0	4.5	45		45
	食塩		0.5	0	0.5	5		5
	だいこん	C	15	0	15	150		150
	にんじん		15	10	17	150		170
	穀物酢		5	0	5	50		50
	砂糖		3	0	3	30		30
	食塩	0.3	0	0.3	3	3		
いりごま(白)	0.5	0	0.5	5	5			
柚子胡椒	3	0	3	30	30			



季節:冬

エネルギー: 460kcal

たんぱく質: 21.2g

脂質: 5.9g

炭水化物: 82.1g

食塩相当量: 2.8g

野菜使用量: 188g

