

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 g	廃棄率 %	総使用量 g	純使用量 g	総使用量 g	
バターチキン カレー	精白米	85	0	85	850	850	【ターメリックライス】 ①米と調味料を炊飯器に入れ、炊く。 【バターチキンカレー】 ③一口大に切った鶏もも肉にAをまぶし揉み、少し時間を置く。 ④ほうれん草を茹でる。 ⑤たまねぎはみじん切りにし、ほうれん草は3cm幅、しめじは大きい場合は半分に切る。 ⑥鍋にBを入れ、香りが立ったらたまねぎを加え炒める。 ⑦たまねぎが透き通ってきたら鶏もも肉、後入れのカレー粉を加えて焦がさないように炒める。 ⑧Cとほうれん草、しめじを加えて弱火で20分程煮る。 ⑨全体的に水分が飛んだらDを加え煮込む。 【付け合わせ】 ①かぼちゃは5mm幅の薄切りにし、フライパンに油をひき、焼き目がつくまで焼く。 ②ブロッコリーは1口大に切り、2分茹でる。 【たまねぎのマリネ】 ①たまねぎ、赤パプリカは縦半分になり、スライサーで切る。にんじんは3mm幅の薄切りにし、縦に千切りにする。たまねぎは水にさらしておく。 ②水気を切ったたまねぎと、赤パプリカ、にんじん、Eをよく和える。 ③器にターメリックライスとカレーを盛り付け、付け合わせとたまねぎのマリネを添える。
	水	102	0	102	1020	1020	
	バター(ライス用)	2	0	2	20	20	
	ターメリック	0.3	0	0.3	3	3	
	コンソメキューブ	0.3	0	0.3	3	3	
	鶏もも肉(皮あり)	90	0	90	900	900	
	食塩	0.7	0	0.7	7	7	
	カレー粉	0.3	0	0.3	3	3	
	こしょう	0.1	0	0.1	1	1	
	たまねぎ	50	6	50	500	500	
	ほうれん草	40	10	40	400	400	
	ぶなしめじ	10	10	10	100	100	
	バター	2.5	0	2.5	25	25	
	にんにくおろし	1	0	1	10	10	
	しょうがおろし	1	0	1	10	10	
	トマトホール缶	70	0	70	700	700	
	砂糖	4	0	4	40	40	
	食塩	1.5	0	1.5	15	15	
	生クリーム	8	0	8	80	80	
	バター	2.5	0	2.5	25	25	
	小麦粉	1	0	1	10	10	
	カレー粉(後入れ)	2.5	0	2.5	25	25	
	かぼちゃ	30	10	34	300	340	
	植物油	1	0	1	10	10	
	ブロッコリー	20	35	31	200	310	
	たまねぎ	15	6	16	150	160	
	赤パプリカ	10	10	11	100	110	
	にんじん	10	3	10	100	100	
酢	5	0	5	50	50		
オリーブ油	2	0	2	20	20		
レモン	0.5	0	0.5	5	5		
砂糖	0.3	0	0.3	3	3		
食塩	0.3	0	0.3	3	3		



季節: 秋

エネルギー: 695kcal

たんぱく質: 22.3g

脂質: 26.5g

炭水化物: 92.1g

食塩相当量: 3.4g

野菜使用量: 232g

