

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		
鯖の彩り丼	精白米	75	0	75	750	750	【だしご飯】 ①鍋に水と切込みを入れた昆布を入れ、30分置く。 ②火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。 ③火を止めて、かつお節を加えて3分程度置いた後、ザルで濾しだしをとる。 ④だしとAを加えて炊く。	
	水	90	0	90	900	900		
	かつお節	2	0	2	20	20		
	昆布	1	0	1	10	10		
	濃口醤油	} A	1.5	0	1.5	15	15	【鯖の味噌焼き】 ①鯖にBを塗り、1時間漬ける。 ②フライパンにホイルをひき、鯖を焼く。
	塩		0.4	0	0.4	4	4	
	砂糖		0.4	0	0.4	4	4	
	鯖	80	0	80	800	800	【小松菜とえのきの和え物】 ①小松菜を2分茹で、冷水にとり水気を絞りに3cm幅に切る。えのきは半分に切り、1分茹で、水気を切る。 ②ボウルに①とゆずポンを加えて和える。	
	白味噌	10	0	10	100	100		
	みりん	} B	6	0	6	60	60	【れんこんのゆかり和え】 ①れんこんを3mm幅に切る。酢水が入ったボウルにれんこんを入れ、5分間浸し、アク抜きをする。3分茹で、ゆかりで和える。
	砂糖		1	0	1	10	10	
	卵	40	14	47	400	470	【付け合わせ】 ①かまぼこは、5cm幅の花型に型抜きをし、ミニトマトは半分に切る。 ②皿に分量のだしご飯を盛りつけ、鯖の味噌焼き、炒りたまご、小松菜とえのきの和え物、れんこんのゆかり和え、かまぼこ、ミニトマトを盛りつける。	
	砂糖	2	0	2	20	20		
	植物油	0.5	0	0.5	5	5		
	小松菜	70	10	78	700	780		
	えのき	30	15	36	300	360		
	ゆずぽん	10	0	10	100	100		
	れんこん	30	20	38	300	380		
ゆかり	0.5	0	0.5	5	5			
かまぼこ	15	0	15	150	150			
ミニトマト	10	2	11	100	110			



季節：春

エネルギー：542kcal  
たんぱく質：25.7g  
脂質：12.1g  
炭水化物：83.2g  
食塩相当量：2.9g  
野菜使用量：140g

