

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	
秋の恵みドリア (かぼちゃと ほうれん草の ドリア)	精白米	85	0	85	850	850	【バターライス】 ①ご飯を炊く。 ②炊けたご飯にバター、塩を混ぜ、器に盛る。 【ドリア】 ①鶏もも肉とかぼちゃは3cmの角切り、玉ねぎは5mm薄切り、ほうれん草は4cm幅に切る。 ②ミニトマトは半分、しめじは大きい場合横半分に切る。 ③長芋をすりおろす。 ④かぼちゃは水から10分強火で加熱(爪楊枝が刺さるくらい)、ほうれん草はお湯で1分茹でる。 ⑤鍋に油をひき鶏もも肉を中火で炒める。 ⑥鶏もも肉に8割火が通ったら、にんにく、バターを入れ香りが立ってきたら、たまねぎ、しめじを加え、しんなりするまで炒める。 ⑦かぼちゃ、ほうれん草も合わせ米粉を加え材料とからめる。 ⑧すりおろした長芋、豆乳を入れとろみが出るまで弱火で加熱する。 ⑨コンソメ、塩、こしょうを加えて混ぜる。 ⑩器に盛ったご飯に⑨をかける。 ⑪ミニトマト、チーズをのせ余熱をしたオーブンで230℃13分焼き上げる。 ⑫焼きあがったらパセリを上にかける。
	水	94	0	94	940	940	
	バター(ライス用)	4	0	4	40	40	
	食塩	0.2	0	0.2	2	2	
	鶏もも肉(皮あり)	80	0	80	800	800	
	植物油	3	0	3	30	30	
	たまねぎ	65	6	69	650	690	
	かぼちゃ	60	10	67	600	670	
	長芋	60	10	67	600	670	
	ほうれん草	60	5	63	600	630	
	しめじ	15	10	17	150	170	
	調整豆乳	50	0	50	500	500	
	米粉	10	0	10	100	100	
	バター	4	0	4	40	40	
	コンソメ	3	0	3	30	30	
	おろしにんにく	1	0	1	10	10	
	食塩	0.9	0	0.9	9	9	
	こしょう	0.02	0	0.02	0.2	0.2	
ミニトマト(赤)	30	2	31	300	310		
とろけるチーズ	25	0	25	250	250		
乾燥パセリ	0.1	0	0.1	1	1		



季節: 秋

エネルギー: 720kcal
 たんぱく質: 27.4g
 脂質: 20.9g
 炭水化物: 101.6g
 食塩相当量: 3.4g
 野菜使用量: 291g

