

献立No.12 たっぷりえびのキムチサラダ～2種のドレッシング添え～

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	
炒り卵と菜飯の 混ぜおにぎり	精白米	80	0	80	800	800	【炒り卵と菜飯の混ぜおにぎり】 ①ご飯を炊く。 ②Aを混ぜ合わせる。 ③フライパンにAを入れ箸で混ぜながら弱火で加熱し、炒り卵を作る。 ④小松菜を根元から茹で、冷水にとる。 ⑤④をよく絞り5mm幅に切る。 ⑥①、③、⑤を混ぜ合わせ、握り完成。
	水	96	0	96	960	960	
	小松菜	35	9	38	350	382	
	卵	25	14	29	250	285	
	砂糖	2	0	2	20	20	
	酒	2	0	2	20	20	
	塩	0.5	0	0.5	5	5	
	塩(握る用)	0.3	0	0.3	3	3	
キムチサラダ	バナメイエビ	60	0	60	600	600	【キムチサラダ】 ①えびは分量外の片栗粉をまぶして5分程置き水洗いをする。 ②①を沸騰した湯で茹で、冷水にとる。 ③ねぎは斜め切り、キャベツは一口大、れんこんは5mm幅の輪切り、ミニトマトは2等分に切る。 ④ねぎは焼き目がつくように焼く。 ⑤キャベツ、だいずもやし、れんこんを茹でる。 ⑥えび、サニーレタス以外の野菜、キムチを混ぜ合わせる。 ⑦チーズは1cm角に切る。 ⑧器にサニーレタスを敷き⑥を盛り付け、⑦、刻みのり、ごまを散らす。 ⑨お好みのドレッシングをかけ完成。 【ハニーレモンドレッシング】 ①ナッツ類を刻み、Bと混ぜ合わせる。 【焼肉のたれ風ドレッシング】 ①Cを混ぜ合わせる。
	サニーレタス	35	6	37	350	371	
	長ねぎ	30	40	42	300	420	
	キャベツ	30	15	35	300	345	
	だいずもやし	25	0	25	250	250	
	れんこん	20	20	24	200	240	
	ミニトマト	20	2	20	200	204	
	キムチ	20	0	20	200	200	
	プロセスチーズ	10	0	10	100	100	
	刻みのり	1	0	1	10	10	
いりごま(白)	0.3	0	0.3	3	3		
ハニーレモン ドレッシング	カシューナッツ	4	0	4	40	40	【ハニーレモンドレッシング】 ①ナッツ類を刻み、Bと混ぜ合わせる。
	アーモンド	1	0	1	10	10	
	くるみ	1	0	1	10	10	
	オリーブ油	7	0	7	70	70	
	はちみつ	5	0	5	50	50	
	レモン果汁	3	0	3	30	30	
	めんつゆ ストレート	3	0	3	30	30	
焼肉のたれ風 ドレッシング	濃口醤油	5	0	5	50	50	【焼肉のたれ風ドレッシング】 ①Cを混ぜ合わせる。
	りんごジュース	4	0	4	40	40	
	ごま油	2.5	0	2.5	25	25	
	酒	2	0	2	20	20	
	砂糖	2	0	2	20	20	
	おろしにんにく	0.8	0	0.8	8	8	
	おろししょうが	0.8	0	0.8	8	8	



季節: 冬

エネルギー: 622kcal

たんぱく質: 22.6g

脂質: 20.7g

炭水化物: 86.6g

食塩相当量: 2.6g

野菜使用量: 216g

