

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	
ご飯	精白米	80	0	80	800	800	<p>【ご飯】 ①ご飯を炊く。</p> <p>【ハンバーグ】 ①たまねぎはみじん切りにし、フライパンに油をひきあめ色になるまで炒める。 ②牛ひき肉、豚ひき肉、塩を混ぜ合わせてこねる。 ③牛乳とおからパウダーを混ぜる。 ④ひじきを水で戻す。 ⑤②に①、③、④、Aを加え混ぜ合わせる。 ⑥フライパンに油をひき、楕円形に形成した⑤を焼く。はじめは中火で3分片面に焼き色を付けるように焼き、ひっくり返して蓋をし、5分蒸し焼きにする。 ⑦竹串をさし、肉汁が透明であることを確認する。</p> <p>【きゅうりとなめこのさっぱりだし】 ①きゅうりを5mm角のさいの目切りにする。なめこを湯通しする。オクラのヘタを切り茹でる。冷水に入れ粗熱をとり、5mm幅に切る。 ②ポウルに①とめかぶ、ぼん酢を入れ合わせる。</p> <p>【付け合わせ】 ①にんじんを5mm幅の輪切りにする。レタスを一口大にちぎり、ヤングコーンを斜めに2等分に切る。 ②にんじんを沸騰した湯で茹でる。レタスは湯通しする。 ③器にご飯を盛り、レタス、ハンバーグ、だいこんおろし、にんじん、ミニトマト、ヤングコーンの順に盛り付け、だしをかけ完成。</p>
	水	106	0	104	1060	1040	
ハンバーグ	牛ひき肉	30	0	30	300	300	
	豚ひき肉	30	0	30	300	300	
	塩	1	0	1	10	10	
	たまねぎ	20	6	21.3	200	213	
	植物油	1	0	1	10	10	
	牛乳	30	0	30	300	300	
	おからパウダー	10	0	10	100	100	
	乾燥ひじき	0.3	0	0.3	3	3	
	卵	20	14	23	200	233	
	パン粉	5	0	5	50	50	
	ナツメグ	0.5	0	0.5	5	5	
	こしょう 黒粉	0.01	0	0.01	0.1	0.1	
植物油	3	0	3	30	30		
きゅうりと なめこの さっぱりだし	きゅうり	25	2	26	250	255	
	なめこ	15	0	15	150	150	
	めかぶ	15	0	15	150	150	
	オクラ	10	15	12	100	118	
	ぼん酢	15	0	15	150	150	
付け合わせ	だいこんおろし	20	0	20	200	200	
	にんじん	20	13	23	200	230	
	ミニトマト	20	2	21	200	210	
	レタス	20	2	21	200	210	
	ヤングコーン 水煮	10	0	10	100	100	



季節: 春

エネルギー: 644kcal

たんぱく質: 22.0g

脂質: 19.8g

炭水化物: 74.3g

食塩相当量: 2.3g

野菜使用量: 160g

