

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	
うどん	冷凍うどん	150	0	150	1500	1500	【うどん】 ①沸騰したお湯に、うどんを入れ30秒～60秒ほど茹でる。 ②ゆであがったら氷水で冷やして完成。
夏野菜 トッピング	鶏ひき肉	40	0	40	400	400	【夏野菜トッピング】 ①フライパンに油をひき、ひき肉を入れて中火で炒める。 ②Aを加えて汁気がなくなるまで炒める。 ③トマトは6等分のくし切り、なすは縦に6等分に切る。きゅうり、しそは千切りにする。 ④なすは140℃の油で素揚げする。 ⑤オクラは沸騰した湯で茹で、縦に2等分に切る。 ⑥ゆで卵は2等分に切る。 ⑦器にうどんを盛り付け、②、⑥、野菜を盛り付ける。 ⑧天かす、刻みのり、しそを最後に盛り付ける。 ⑨Bを混ぜ合わせ⑧の上にかけて完成。
	みりん風調味料	7	0	7	70	70	
	濃口醤油	5	0	5	50	50	
	酒	2	0	2	20	20	
	ゆでたまご	30	11	33	300	333	
	トマト	60	3	62	600	618	
	なす	50	10	55	500	550	
	植物油	7	0	7	70	70	
	きゅうり	50	2	51	500	510	
	オクラ	25	5	26	250	263	
	天かす	8	0	8	80	80	
	刻みのり	3	0	3	30	30	
	しそ	2	0	2	20	20	
	ねりごま	10	0	10	100	100	
	ぼん酢	10	0	10	100	100	
	砂糖	5	0	5	50	50	
	淡色辛みそ	2	0	2	20	20	
水	15	0	15	150	150		



季節：夏

エネルギー：616kcal  
たんぱく質：20.8g  
脂質：24.1g  
炭水化物：80.6g  
食塩相当量：2.8g  
野菜使用量：187g

