

# 献立No.6 とろ〜りチーズの牛メンチカツ丼〜きのこソースを添えて〜

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	
ご飯	精白米	80	0	80	800	800	<b>【ご飯】</b> ①ご飯を炊く。  <b>【牛メンチカツ】</b> ～たね～ ①たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。にんじんはすりおろす。大葉はみじん切りにする。みじん切りにしたたまねぎを炒める。 ②牛ひき肉に塩を加え混ぜる。 ③①、②、卵、こしょうを加えまんべんなく混ぜ合わせる。 ④たねを手に取り空気を抜き、丸い形に成形。 ⑤チーズ(丸めておく)、大葉を中に入れる。 ⑥冷蔵庫で30分冷やす。  ～衣～ ①ボウルにAを混ぜ合わせる。 ②たねを①につけパン粉をつける。 ③160～170℃の油で揚げる。 (2分に1回程度ひっくり返す、合計で7～8分になるようにする)  <b>【きのこソース】</b> ①えのきは3等分に切りほぐす。しめじは2等分に切る。エリンギは横半分に切り、1cm幅の短冊切りに切る。しいたけとマッシュルームは、2mm幅の薄切りにする。 ②鍋にBを入れ①を煮る。 ③水溶き片栗粉でとろみをつけ完成。  <b>【付け合わせ】</b> ①ゆで卵は4等分に切る。 ②レタスは一口大にちぎり、こねぎは小口切りにする。 ③器にご飯、メンチカツ、きのこソース、付け合わせを盛り付け完成。
	水	104	0	104	1040	1040	
牛メンチカツ	牛ひき肉	70	0	70	700	700	
	塩	1	0	1	10	10	
	たまねぎ	25	6	27	250	265	
	ピーマン	25	15	29	250	288	
	にんじん	25	10	28	250	280	
	大葉	1	0	1	10	10	
	卵	20	14	23	200	228	
	こしょう 黒粉	0.02	0	0.02	0.2	0.2	
	プロセスチーズ	10	0	10	100	100	
	小麦粉	8	0	8	80	80	
	卵	15	14	17	150	171	
	水	10	0	10	100	100	
乾燥パン粉	20	0	20	200	200		
植物油	5	0	5	50	50		
きのこソース	えのき	10	15	12	100	120	
	しめじ	10	10	12	100	120	
	エリンギ	10	6	11	100	110	
	しいたけ	10	20	12	100	120	
	マッシュルーム	10	5	11	100	110	
	砂糖	3.5	0	3.5	35	35	
	濃口醤油	3	0	3	30	30	
	みりん風調味料	3	0	3	30	30	
	顆粒和風だし	0.8	0	0.8	8	8	
	片栗粉	1	0	1	10	10	
	水	2	0	2	20	20	
付け合わせ	ゆで卵	25	11	28	250	278	
	ミニトマト(赤)	30	2	31	300	306	
	レタス	5	2	5	50	51	
	こねぎ	2	10	3	20	30	



季節: 冬

エネルギー: 836kcal  
 たんぱく質: 33.7g  
 脂質: 32.6g  
 炭水化物: 103.9g  
 食塩相当量: 2.8g  
 野菜使用量: 163g

