

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	
あんかけ海鮮中華丼	精白米	80	0	80	800	800	【ご飯】 ①ご飯を炊く。 【あんかけ】 ②干しきくらげは水で戻しておく。 ③玉ねぎは半分に切り1cm幅に切る。にんじんは1cm×3cm×3mm幅の短冊切り。白菜、小松菜は3cm幅のざく切りにする。まだらは3等分くらいのそぎ切りにする。 ④フライパンに油をひき、まだらを両面に焼き目がつくまで中火で焼く。 ⑤まだらを一度取り出しにんじん、玉ねぎをしんなりするまで炒め、むきえび、白菜、小松菜、きくらげを入れ、Aを加える。 ⑥水で溶いた片栗粉を加え、とろみがつくまで煮詰める。 ⑦まだらを戻し、ごま油を全体にまわし絡める。 ⑧器にご飯、あんかけを盛り付け、かにかまぼこを割いてのせる。
	水	104	0	104	1040	1040	
	まだら	90	0	90	900	900	
	植物油	5	0	5	50	50	
	むきえび	40	0	40	400	400	
	はくさい	55	6	59	550	590	
	にんじん	35	10	39	350	390	
	たまねぎ	30	6	32	300	320	
	小松菜	20	15	24	200	240	
	干しきくらげ	3	0	3	30	30	
	料理酒	8	0	8	80	80	
	濃口醤油	5	0	5	50	50	
	鶏がらだし(顆粒)	2	0	2	20	20	
	食塩	1	0	1	10	10	
	片栗粉	5	0	5	50	50	
	水	25	0	25	250	250	
ごま油	5	0	5	50	50		
かにかまぼこ	5	0	5	50	50		



季節:冬

エネルギー: 547kcal
 たんぱく質: 26.1g
 脂質: 10.6g
 炭水化物: 83.1g
 食塩相当量: 2.5g
 野菜使用量: 164g

