

献立No.6

ご飯がすすむ！鶏の照り焼き丼

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		
鶏の 照り焼き丼	精白米	85	0	85	850	850	【ご飯】 ①ご飯を炊く。 【鶏もも肉の照り焼き】 ①フライパンに油をひき、片栗粉をまぶした鶏肉を入れ蓋をして強火で約5分焼く。焼き色がついたら裏返して蓋をし再度約5分焼く。 ②Aを混ぜ合わせておき、鶏肉にからめるようにフライパンを回しながら加熱する。 ③鶏肉に照りが出たら火を止め、約2cm幅のそぎ切りにする。 【照り焼きかぼちゃ】 ①かぼちゃを5mm幅にスライスし、電子レンジで500W2～3分加熱する。 ②フライパンに油をひき、片栗粉をまぶしたかぼちゃを焼く。焼き目がついたらBとごまを入れ絡める。 【付け合わせ】 ①レタスを千切りに切る。 ②トマトをくし形に切る。 ③沸騰したお湯で、ほうれん草を2～3分茹でる。その後、冷水にとり。水気をよくしぼり、4cm幅に切る。 ④器にご飯を盛り、レタス、鶏肉、かぼちゃ、ほうれん草、トマトを盛り付ける。	
	水	95	0	95	950	950		
	鶏もも肉	50	0	50	500	500		
	片栗粉	0.5	0	0.5	5	5		
	濃口醤油	A	10	0	10	100		100
	砂糖		7	0	7	70		70
	みりん		7	0	7	70		70
	料理酒		7	0	7	70		70
	植物油	3	0	3	30	30		
	かぼちゃ	60	10	67	600	670		
	片栗粉	2.5	0	2.5	25	25		
	植物油	B	2	0	2	20		20
	濃口醤油		5	0	5	50		50
	砂糖		3	0	3	30		30
	みりん		3	0	3	30		30
	いりごま(白)	2	0	2	20	20		
レタス	25	2	26	250	260			
トマト	40	3	42	400	420			
ほうれん草	40	5	42	400	420			



季節：夏

- エネルギー： 610kcal
- たんぱく質： 19.6g
- 脂質： 12.9g
- 炭水化物： 99.4g
- 食塩相当量： 2.5g
- 野菜使用量： 165g

