

献立No.1

れんこんはさみ揚げの甘酢あんかけ丼

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	廃棄率	総使用量	純使用量	総使用量	
		g	%	g	g	g	
ご飯	精白米	95	0	95	950	950	<p>【ご飯】</p> <p>①ご飯を炊く。</p> <p>【れんこんのはさみ揚げ・しいたけの肉詰め揚げ】</p> <p>①豆腐を水切りする。 ②長ねぎをみじん切りにする。しいたけの傘に十字の飾り切りを入れる。 ③れんこんとしいたけの片面に薄力粉を振りかける。 ④鶏ひき肉と塩をよくこねる。①、長ねぎ、薄力粉、Aを入れ粘り気がでるまで混ぜ、1人分を3等分にする。 ⑤れんこんに④を挟み、しいたけは笠に④を詰める。 ⑥ポウルにBを混ぜ衣を作り、⑤を付けて油で揚げる。 ⑦れんこん、しいたけは160℃で揚げる。中の肉だねに火が通ったら油をきり、どちらも半分に分ける。</p> <p>【甘酢あんかけ】</p> <p>①いかは水につけて解凍しておく。 ②たまねぎ、にんじん、赤色パプリカ、黄色パプリカは千切りにする。 ③さやえんどうはよく洗い、筋をとる。沸騰した塩水で茹で、氷水に入れる。冷めたら、斜め切りで2等分にする。 ④熱したフライパンに油をひき中火でにんじん、たまねぎ、いか、赤パプリカ・黄パプリカの順に炒める。全体に火が通ったらCを入れ、とろみが付くまで弱火で煮詰める。 ⑤器にご飯、しいたけの肉詰め揚げ、れんこんのはさみ揚げを盛り付け、甘酢あんかけをかける。 ⑥さやえんどうを真ん中に盛り付け、完成。</p>
	水	124	0	124	1235	1235	
れんこんのはさみ揚げ・しいたけの肉詰め揚げ	鶏ひき肉	80	0	80	800	800	
	塩	1.4	0	1.4	14	14	
	木綿豆腐	30	0	30	300	300	
	長ねぎ	15	40	25	150	250	
	薄力粉(つなぎ用)	2	0	2	20	20	
	濃口醤油	1.5	0	1.5	15	15	
	こしょう 黒粉	0.02	0	0.02	0.2	0.2	
	れんこん 水煮(4枚/人)	50	0	50	500	500	
	しいたけ	15	20	19	150	190	
	薄力粉	2	0	2	20	20	
薄力粉(衣用)	水(衣用)	15	0	15	150	150	
植物油	13	0	13	130	130		
甘酢あんかけ	いか(冷凍)	25	0	25	250	250	
	たまねぎ	30	6	32	300	320	
	にんじん	20	10	22	200	220	
	赤パプリカ	10	10	11	100	110	
	黄パプリカ	10	10	11	100	110	
	さやえんどう	5	9	5	50	50	
	植物油	2	0	2	20	20	
	水	60	0	60	600	600	
	顆粒和風だし	0.3	0	0.3	3	3	
	砂糖	5	0	5	50	50	
	濃口醤油	8	0	8	80	80	
酢	4	0	4	40	40		
片栗粉	4	0	4	40	40		



季節: 冬

エネルギー: 838kcal
たんぱく質: 31.2g
脂質: 21.0g
炭水化物: 111.1g
食塩相当量: 3.2g
野菜使用量: 150g

