

献立No.2

食欲そそるさっぱり鯖の南蛮丼

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	
だし飯	精白米	90	0	90	900	900	【だし飯】 ①炊飯釜に精白米、水、塩を入れ、30分浸水させる。 ②昆布を上に乗せ、炊く。 ③炊き上がったら昆布を取り出し、よく混ぜ合わせる。
	水	108	0	108	1080	1080	
	塩	1	0	1	10	10	
	昆布(乾物)	1	0	1	10	10	
鯖と野菜の南蛮和え	鯖	100	0	100	1000	1000	【鯖と野菜の南蛮和え】 ①鯖を4cmの削ぎ切りにし、塩を振り酒に漬けておく。 ②にんじんは長さ3cmの千切り、たまねぎ、ピーマン、黄・赤パプリカを3~5mm程度の薄切りにする。 ③Aを混ぜ合わせ南蛮酢を作る。 ※南蛮酢に鯖をつけるため2~4倍の量を作る。 ④ピーマンとパプリカをサッと素揚げする。 ⑤にんじん、たまねぎを茹で、④とともに③に加える。 ⑥鯖の水気をキッチンペーパーでよく拭き取り、米粉をまぶし、170℃の油で揚げる。 ⑦⑥を⑤に加えよく和える。
	塩	0.5	0	0.5	5	5	
	酒	15	0	15	150	150	
	米粉	16	0	16	160	160	
	植物油	5	0	5	50	50	
	にんじん	25	10	28	250	280	
	たまねぎ	25	6	22	250	220	
	ピーマン	15	15	17	150	170	
	黄パプリカ	15	10	17	150	170	
	赤パプリカ	15	10	17	150	170	
	酢	15	0	15	150	150	
	砂糖	10	0	10	100	100	
	濃口醤油	5	0	5	50	50	
	水	5	0	5	50	50	
付け合わせ	キャベツ	45	15	50	450	500	【付け合わせ】 ①キャベツを千切りにし、茹でる。 ②器にご飯を盛り付けて、その上にキャベツ、鯖、野菜の順番で盛り付けてたれをかけ完成。



季節: 冬

エネルギー: 645kcal
 たんぱく質: 23.1g
 脂質: 12.7g
 炭水化物: 108.6g
 食塩相当量: 2.7g
 野菜使用量: 140g

