

献立No.5

山椒香る鮭照り焼きの5色丼

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	
ご飯	精白米	100	0	100	1000	1000	【ご飯】 ①ご飯を炊く。
	水	120	0	120	1200	1200	
鮭の山椒照り焼き	鮭	80	0	80	800	800	【鮭の山椒照り焼き】 ①鮭の水気をふき取り、片栗粉をまぶす。 ②フライパンに油をひき、鮭を中火で両面焼いて3分蒸し焼きにする。 ③余分な油をふき取り、Aを沸騰させてから鮭と絡める。
	片栗粉	4	0	4	40	40	
	植物油	2	0	2	15	15	
	酒	7	0	7	70	70	【卵みそ】 ①Bを弱火で加熱する。 ②周りが煮立ったら溶いた卵を加えてそぼろ状に炒る。
	濃口醤油	7	0	7	70	70	
	酢	5	0	5	50	50	【紅葉にんじん】 ①にんじんを紅葉の型でくり抜く。 ②①を沸騰した湯で茹でる。
	砂糖	3	0	3	30	30	
	おろししょうが	1	0	1	10	10	【ほうれんそうとしょうがのごま和え】 ①ほうれんそうを沸騰した湯で茹でる。5cm幅に切って絞る。 ②Cを混ぜ合わせ、①と和える。
	山椒	0.5	0	0.5	5	5	
卵みそ	卵	50	14	57	500	570	【きのこのゆずぼん酢和え】 ①まいたけは割き、しいたけは薄切りにする。 ②フライパンに油をひき、①を炒める。 ③かいわれだいこんは3cm幅に切り、ラディッシュは薄切りにする。 ④Dを混ぜ合わせ、②、③と和える。 ⑤器にご飯、鮭、卵みそ、にんじん、ほうれんそう、④を盛り付けて、完成。
	淡色辛みそ	5	0	5	50	50	
	砂糖	5	0	5	50	50	
	酒	5	0	5	50	50	
紅葉にんじん	にんじん	20	10	22	200	220	
	砂糖	0.5	0	0.5	5	5	
	濃口醤油	2	0	2	20	20	
	みりん風調味料	2	0	2	20	20	
ほうれんそうとしょうがのごま和え	ほうれんそう	70	10	77	700	770	
	おろししょうが	5	0	5	50	50	
	すりごま(白)	3	0	3	30	30	
	濃口醤油	3	0	3	30	30	
きのこのゆずぼん酢和え	まいたけ	15	10	17	150	170	
	しいたけ	15	20	18	150	180	
	植物油	2	0	2	20	20	
	かいわれだいこん	10	0	10	100	100	
	ラディッシュ	10	25	13	100	133	
	ぼん酢	3	0	3	30	30	
	ゆず 果汁	1.5	0	1.5	15	15	



季節: 秋

エネルギー: 780kcal

たんぱく質: 32.5g

脂質: 18.8g

炭水化物: 95.5g

食塩相当量: 3.0g

野菜使用量: 146g

