

献立No.9

彩り野菜のサバカレーサラダ

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	
ネギ節おにぎり	精白米	80	0	80	800	800	【ネギ節おにぎり】 ①ご飯を炊く。 ②油揚げは油抜きし、1cm角に切る。こねぎは小口切りにする。 ③炊き上がったら、油揚げ、こねぎ、かつお節、めんつゆを混ぜ合わせ握る。
	水	96	0	96	960	960	
	油揚げ	5	0	5	50	50	
	こねぎ	2	10	2	20	22	
	かつお節	1	0	1	10	10	
	めんつゆ 3倍濃縮	6	0	6	60	60	
サバカレー サラダ	鯖	80	0	80	800	800	【サバカレーサラダ】 ①鯖を一口大に切りコンソメで下味をつける。 ②①の水気を拭き取り、片栗粉、カレー粉をまぶす。 ③フライパンに油ひき、焦げないように両面を焼く。 ④赤パプリカは乱切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。かぼちゃは薄切りにし、3等分に切る。レタスは一口大にちぎり、冷水にさらす。 ⑤赤パプリカ、かぼちゃを焼き色がつくまで焼く。 ⑥ブロッコリーを沸騰した湯で茹で、粗熱を取る。 ⑦ドレッシングとカレー粉を混ぜ合わせる。 ⑧鯖、野菜、ドレッシングを盛り付ける。
	コンソメ(顆粒)	2	0	2	15	15	
	片栗粉	5	0	5	50	50	
	カレー粉	1	0	1	10	10	
	植物油	4	0	4	40	40	
	赤パプリカ	35	10	39	350	390	
	スイートコーン(缶)	35	0	35	350	350	
	ブロッコリー	35	35	54	350	540	
	かぼちゃ	30	9	33	300	327	
	レタス	25	2	26	250	260	
カレーフレンチ ドレッシング	カレー粉(ドレッシング用)	0.5	0	0.5	5	5	
	フレンチドレッシング	15	0	15	150	150	



季節: 秋

エネルギー: 684kcal
たんぱく質: 26.0g
脂質: 25.7g
炭水化物: 88.1g
食塩相当量: 2.4g
野菜使用量: 162g

