

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	
秋野菜 たっぷり 焼きさば丼！	精白米	90	0	90	900	900	【ご飯】 ①ご飯を炊く。 【焼きさば】 ①さばに塩を振る。 ②フライパンに油を引き、中火で焼く。 【こまつなの和え物】 ①こまつなは沸騰した湯で茹で、氷水で色止めをしてから水気をよく絞り、長さ5cmに切る。Aを加え混ぜる。 【にんじんの甘辛炒め】 ①にんじんは長さ5cm、幅2mmに切る。フライパンに油を引き、軽く炒めたら、Bを加えた後、いりごまを加える。 【たまねぎときのこのバター炒め】 ①たまねぎは幅2mmに薄くスライスする。 ②まいたけとしめじの石づきを取り、食べやすい大きさに割く。 ③①と②を鍋に入れ、バターと醤油を加え炒める。 【さつまいもの甘煮】 ①さつまいもは皮つきのまま、1cm幅の輪切りにし茹でる。 ②鍋に茹でた①とCを入れ煮詰める。 【盛り付け】 ①器にご飯を盛り、こまつなの和え物、にんじんの甘辛炒め、たまねぎときのこのバター炒め、さつまいもの甘煮を乗せ、最後に焼きさばを乗せたら完成。
	水	108	0	108	1080	1080	
	さば	75	0	75	750	750	
	塩	0.4	0	0.4	4	4	
	植物油	1	0	1	10	10	
	こまつな	70	9	77	700	770	
	ごま油	4	0	4	40	40	
	おろしにんにく	1	0	1	10	10	
	塩	1	0	1	10	10	
	鶏がらスープ(顆粒)	1	0	1	10	10	
	にんじん	60	10	67	600	670	
	濃口醤油	4	0	4	40	40	
	酒	4	0	4	40	40	
	砂糖	2	0	2	20	20	
	みりん	0.3	0	0.3	3	3	
	和風だし(顆粒)	0.3	0	0.3	3	3	
	植物油	2	0	2	20	20	
	いりごま(白)	1	0	1	10	10	
	たまねぎ	15	6	16	150	160	
	まいたけ	5	10	6	50	60	
	しめじ	5	10	6	50	60	
	バター(有塩)	2	0	2	20	20	
	濃口醤油	0.5	0	0.5	5	5	
さつまいも	15	9	16	150	160		
砂糖	3	0	3	30	30		
みりん	3	0	3	30	30		
水	25	0	25	250	250		



季節: 秋

エネルギー: 666kcal
 たんぱく質: 22.9g
 脂質: 22.2g
 炭水化物: 94.9g
 食塩相当量: 3.2g
 野菜使用量: 170g

