

特色ある献立詳細(想定)① 主菜:揚物

献立名	食品名	一人当り 正味分量(g)	切り方	調理方法等
ご飯	精白米	110		委託炊飯
牛乳	牛乳	206		
手作り 青菜 ふり かけ	ちりめんじゃこ	7		①野菜を切る ②ちりめんじゃこ、花かつおを炒る→冷却 ③調味料にしょうがを入れて加熱→冷却 ④こなつなをボイルする→冷却 ⑤②・③・④をあえる
	こまつな	10	1cm幅	
	しょうが	0.2	すりおろす	
	花かつお	2		
	三温糖	0.3		
	濃口しょうゆ	1		
	みりん	1		
白身魚の 石垣揚げ	ホキ	60		①ホキに酒、濃口しょうゆ、食塩、水で下味をつける ②液卵を解凍し、溶きほぐす ③小麦粉、でん粉、ごま、卵、水で衣を作る ④衣をつけて揚げる
	酒	1		
	濃口しょうゆ	1		
	食塩	0.1		
	水	1		
	いりごま(白)	1.5		
	いりごま(黒)	1		
	液卵(冷凍)	4		
	小麦粉	8		
	でん粉	1		
	油	6		
ゆばの すまし汁	ゆば(冷凍)	10		①昆布とかつおでだしをとる ②野菜を切る ③ゆばとかまぼこを解凍し、ほぐす ④だしににんじん、たまねぎ、じゃがいも、えのきたけを 順次入れて煮る ⑤かまぼこ、昆布、ゆばを入れる ⑥調味料を加える ⑦ねぎを入れる
	かまぼこ(冷凍・スライス)	10		
	じゃがいも	30	1cmいちよう	
	にんじん	15	4mmいちよう	
	たまねぎ	35	5mm薄切り	
	えのきたけ	5	1/2ほぐす	
	昆布(だしを取った後使用)	0.5	2mm	
	葉ねぎ	5	5mm小口切り	
	出しがつお	2		
	出し昆布	1		
	うす口しょうゆ	4		
	食塩	0.3		





