

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	
ちらし寿司	精白米	80	0	80	800	800	【ご飯】 ①ご飯を炊く。 ②炊き上がったらほぐし、2/3量のご飯にすし酢を加え混ぜる。(1/3量は白飯のまま使用する) 【だし汁】 ①鍋に水と切込みを入れた昆布を入れ、30分置く。 ②火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す。 ③火を止めて、かつお節を加えて3分程度置いた後、ザルで濾しだしをとる。 【寿司具】 ①切り干し大根、干し椎茸を水につけて戻す。 ②油揚げを湯通しする。 ③にんじん、れんこん、たけのこ、油揚げ、戻した切り干し大根、干し椎茸を5mm角に切る。 ④③と、干し椎茸の戻し汁40g、切り干し大根の戻し汁20g、だし汁、醤油、砂糖、みりんを鍋に入れ汁気がなくなるまで煮詰める。(一人前10分程度) 【錦糸卵】 ①卵を割り、食塩・砂糖を加えてかき混ぜる。 ②フライパンに油をひき、十分に温まったら弱火にして溶き卵を薄く流し入れ、表面が固まってきたら、裏返して両面焼く。 ③火からおろして、薄切りにする。 【トッピング】 ①菜の花は4cm程度に切り、沸騰した湯に入れ1分、花型人参は水から茹でて沸騰後5分、スナップえんどうは沸騰した湯に入れ2分を目安に茹でる。 【お茶漬け用だし】 ①白だしとお湯を混ぜておく。 ②下から白飯、煮詰めた具材、錦糸卵、酢飯、煮詰めた具材、錦糸卵の順に盛り付けて、上に茹でた野菜、えびを盛り付ける。
	水	88	0	88	880	880	
	すし酢	10	0	10	100	100	
	水	150	0	150	1500	1500	
	昆布	2.1	0	2.1	21	21	
	かつお節	2.7	0	2.7	27	27	
	にんじん	40	10	44	400	440	
	れんこん	40	20	48	400	480	
	たけのこ 水煮	30	0	30	300	300	
	油揚げ	20	0	20	200	200	
	切干しいんげん	3	0	3	30	30	
	干しいたけ	3	0	3	30	30	
	濃口醤油	6	0	6	60	60	
	みりん	5	0	5	50	50	
	砂糖	4	0	4	40	40	
	卵	50	14	57	500	570	
	植物油	6	0	6	60	60	
	塩	0.5	0	0.5	5	5	
	砂糖	0.5	0	0.5	5	5	
	むきえび(ゆで)	35	0	35	350	350	
スナップえんどう	15	5	16	150	160		
なのはな	10	0	10	100	100		
にんじん(花型用)	10	10	11	100	110		
白だし	5	0	50	500	500		
お湯	60	0	60	600	600		



季節：春

エネルギー：537kcal
 たんぱく質：22.4g
 脂質：10.1g
 炭水化物：90.1g
 食塩相当量：2.9g
 野菜使用量：175g

