

献立No.7

肉味噌シャキシャキサラダ

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 g	廃棄率 %	総使用量 g	純使用量 g	総使用量 g	
高菜おにぎり	精白米	80	0	80	800	800	【高菜おにぎり】 ①ご飯を炊く。 ②①に高菜漬けとかつお節を混ぜ合わせ、握る。
	水	96	0	96	960	960	
	高菜漬け	15	0	15	150	150	
	かつお節	4	0	4	40	40	
肉味噌シャキシャキサラダ	牛ひき肉	35	0	35	350	350	【肉味噌シャキシャキサラダ】 ①しいたけは粗みじん切りにする。サニーレタスは一口大にちぎり、菜の花は5cmに切る。にんじんは千切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。 ②もやし、菜の花は沸騰した湯で茹で、粗熱を取る。 ③フライパンにごま油をひき、おろしにんにくとしいたけを炒める。 ④牛ひき肉、豚ひき肉を加えて、全体の色が変わるまで炒める。 ⑤Aを入れ炒める。 ⑥火を止め、ごまを和える。 ⑦器にサラダ、肉みそを盛り付け、ドレッシングをかけ完成。 【ごま油香るドレッシング】 ①Bを混ぜ合わせる。
	豚ひき肉	35	0	35	350	350	
	しいたけ	15	20	18	150	180	
	淡色辛みそ	8	0	8	80	80	
	砂糖	7.5	0	7.5	75	75	
	酒	7.5	0	7.5	75	75	
	おろしにんにく	3	0	3	30	30	
	ごま油	5	0	5	50	50	
	いりごま(白)	3	0	3	30	30	
	サニーレタス	60	6	64	600	636	
	だいずもやし	30	0	30	300	300	
	菜の花	20	2	20	200	204	
	にんじん	15	10	17	150	165	
	長ねぎ	3	40	4	30	42	
ごま油香るおろしにんにくドレッシング	濃口醤油	5	0	5	50	50	
	酢	5	0	5	50	50	
	おろしにんにく	2	0	2	20	20	
	ごま油	2	0	2	20	20	
	鶏がらだし(顆粒)	0.9	0	0.9	9	9	



季節:冬

エネルギー: 586kcal

たんぱく質: 20.8g

脂質: 18.6g

炭水化物: 82.9g

食塩相当量: 2.8g

野菜使用量: 158g

