

アレルギー対応食調理指示書

献立	材 料	使用量 (g/人)	下 処 理	作 り 方	重量
五 目 ビ ー フ ン ★ 1	ピーマン(カット) 豚肉(カスライス細切り) [冷]いか(かのご短冊) 人参 玉ねぎ たけのこ<缶> キャベツ 青ねぎ 干しいたけ(カット) きくらげ(カット) サラダ油 塩 洋こしょう にんにく(ペースト) 食酢 淡口しょうゆ 中華スープの素	22 20 10 15 25 15 20 5 0.7 0.7 0.3 0.7 0.03 0.2 1 2 0.8	(ア)ピーマン(カット)・・・もどす (イ)[冷]いか(かのご短冊)・・・解凍する (ウ)人参・・・せん切り (エ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (オ)たけのこ<缶>・・・汁気を切り、 10×40×3mm幅短冊切り 水洗する (カ)キャベツ・・・7mm幅スライス (キ)青ねぎ・・・20mm幅スライス (ク)干しいたけ(カット)・・・もどす(もどし汁使用) (ケ)きくらげ(カット)・・・もどして20mm幅スライス	①釜に油を熱し、にんにくを炒め、豚肉を十分炒め、少量の塩・洋こしょうで下味をつける。 ②玉ねぎ、人参、たけのこ、きくらげ、しいたけをもどし汁ごと入れて炒める。 ③いかを炒め、キャベツ、残りの塩・洋こしょう、中華スープの素を入れて炒める。 ④ピーマンを入れ、しょうゆ、食酢で調味する。 ⑤青ねぎを入れて炒め、仕上げる。	160g
五 目 飯 ★ 2	無洗米 鶏肉(モモスライス) 人参 [冷]油揚げ(カット) ごぼう 干しいたけ(カット) 塩 みりん 清酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 水	90 15 10 6 15 1.8 0.4 1.2 2 1.2 4.8 115	(ア)人参・・・せん切り (イ)[冷]油揚げ・・・湯をかける (ウ)ごぼう・・・さがさき (エ)干しいたけ・・・水でもどす(もどし汁使用)	①炊飯器に米、干しいたけのもどし汁、調味料、水を入れて、ひと混ぜする。 ②鶏肉、人参、油揚げ、干しいたけ、ごぼうの具をのせ、炊飯する。	220g
オ ム レ ッ 風 ★ 3	豆腐 コーン(クリーム)<缶> 鶏肉(モモひき肉) 長いも かぼちゃ でん粉 塩 濃口しょうゆ 水 上白糖 トマトケチャップ ウスターソース でん粉 水	50 125 50 10 20 8 0.5 0.5 5 0.36 5.4 2.4 0.38 12	(ア)長いも・・・すりおろす (イ)かぼちゃ・・・小さく切り、ゆでる	①調味料でタレを作る。 ②タレ以外の材料全てをフードプロセッサーに入れ、水を少量ずつ入れながら適当なかたさになるように混ぜる。 ③クッキングシートをひいた鉄板に流し入れ、スチコンで焼く。 ④人数分に切り分け、タレをかける。	1コ
ハ ン バ ー グ ★ 4	豚肉(モモひき肉) 玉ねぎ サラダ油 じゃがいも 塩 洋こしょう ナツメグ でん粉 [サラダ油 玉ねぎ サラダ油 上白糖 トマトケチャップ ウスターソース でん粉 水	34 25 1 10 0.5 0.01 0.05 1.5 1 1 0.2 0.36 5.4 2.4 0.24 9	(ア)玉ねぎ(ハンバーグ用)・・・みじん切り。 炒めて冷ましておく (イ)じゃがいも・・・小さく切ってゆでてつぶし、 冷ましておく (ウ)玉ねぎ(タレ用)・・・みじん切り	①サラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、調味料を入れてタレを作る。 ②豚肉、炒めた玉ねぎ、じゃがいも、調味料を混ぜ、1コ50g程度の小判形にまるめる。 ③スチコンでハンバーグを焼き、タレをかける。	1コ
米 粉 の ハ ヤ シ ラ イ ス ★ 5	牛肉(モモスライス) 人参 玉ねぎ マッシュルーム<缶> [冷]グリーンピース サラダ油 にんにく(ペースト) コンソメの素 上白糖 トマトケチャップ トマトピューレ<缶> ウスターソース 塩 洋こしょう 米粉 水	35 20 70 12 3 0.3 0.2 3 2 10 5 4 0.7 0.03 5 80	(ア)人参・・・せん切り (イ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (ウ)マッシュルーム<缶>・・・汁気をきる (エ)米粉・・・溶く	①釜に油を熱し、にんにくを炒め、牛肉を十分に炒め、少量の塩・洋こしょうで下味をつける。 ②玉ねぎを入れて炒め、人参、マッシュルームを入れて更に炒め、少量の塩、残りの洋こしょうをする。 ③水、コンソメの素を加え、アクト脂をとりながら煮る。 ④材料が煮えたら、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、上白糖、溶いた米粉を入れて弱火で混ぜながら煮込む。 ⑤グリーンピースを入れ、残りの塩で味を調べ、しばらく煮込み、仕上げる。	190g