

調理指示書

(火、水)

1 区 分

献立	材 料	下 処 理	作 り 方	重量
鶏肉の から揚げ	鶏肉(モモ切身) 35g×2コ 塩 洋こしょう ガーリック 清酒	小麦粉(薄力粉) でん粉 精製油	(ア)鶏肉・・・塩、洋こしょう、ガーリック、酒で下味をつける (イ)小麦粉 } ...混ぜ合わせておく (ウ)でん粉 }	①下味をつけた鶏肉に混ぜ合わせた小麦粉とでん粉をまぶして揚げる。 (1人 2コ付)
も ず く ス ー プ	[冷]もずく(カット) かまぼこ 玉ねぎ 豆腐 干しいたけ(カット) えのきたけ 青ねぎ	昆布(出し用) かつお節(出し用) 塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 水	(ア)[冷]もずく・・・袋ごと湯で解凍する (イ)かまぼこ・・・1×2.5×0.5cm短冊切り (ウ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (エ)豆腐・・・1cmさいの目切り (オ)干しいたけ(カット)・・・ぬるま湯でもどす (もどし汁使用) (カ)えのきたけ・・・根元を落とし、半分に切ってほぐす (キ)青ねぎ・・・5mm幅スライス (ク)昆布(出し用)・・・異物を取り除く	①昆布を水浸した釜にかつお節を入れ、沸騰直前に昆布を取り出し、 だしをとる。 ②玉ねぎ、しいたけをもどし汁ごと入れ、湯量を調整し、 更にアクと脂をとる。 ③えのきたけを入れて煮る。 ④しょうゆ、塩で調味し、もずく、豆腐、かまぼこを入れる。 ⑤青ねぎを入れてひと煮立ちさせ、仕上げる。
あ小も え松や も菜し ののと	もやし 人参 小松菜	かつお節(碎片) 上白糖 塩 濃口しょうゆ 食酢	(ア)もやし・・・適宜包丁を入れ、ボイルして冷却 (イ)人参・・・せん切り、ボイルして冷却 (ウ)小松菜・・・15mm幅スライス。ボイルして冷却	①調味料を混ぜ合わせておく。 ②材料を混ぜ合わせ、①、かつお節であえる。
ス パ ゲ ッ テ イ	スパゲッティ(ハーフ) 塩 ベーコン(カット) [冷]むきえび [冷]いか(かのご短冊) [冷]あさり(むき身) 人参 玉ねぎ マッシュルーム<缶> サラダ油	塩 洋こしょう 白ワイン コンソメの素 にんにく(ペースト) 濃口しょうゆ	(ア)スパゲッティ(ハーフ)・・・固めに塩ゆでする (イ)[冷]むきえび (ウ)[冷]いか(かのご短冊) } ...解凍する (エ)[冷]あさり(むき身) (オ)人参・・・せん切り (カ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (キ)マッシュルーム<缶>・・・カゴに移し、汁気をきる	①釜に油を熱し、にんにくを炒め、ベーコンを十分炒め、玉ねぎを 入れて更に炒め、少量の塩・洋こしょうで下味をつける。 ②人参、マッシュルームを入れ、むきえび、いか、あさに白ワインを ふり入れて炒める。 ③コンソメの素、残りの塩・洋こしょう、しょうゆで調味する。 ④スパゲッティを入れて混ぜ合わせ、仕上げる。
サ ラ ダ	ツナ(油漬)<缶> (チャンク) キャベツ きゅうり (乾)海藻ミックス	上白糖 塩 淡口しょうゆ りんご酢 サラダ油	(ア)ツナ(油漬)<缶>・・・カゴに移してほぐし、冷却 (イ)キャベツ・・・5mmスライス。ボイルして冷却 (ウ)きゅうり・・・3mm幅スライス。ボイルして冷却 (エ)(乾)海藻ミックス・・・ボイルして水で冷やし、冷却	①調味料をハニキサーにかけ、ドレッシングを作る。 ②海藻ミックスに①のドレッシングを少量入れ、下味をつける。 ③ツナ以外の材料を混ぜ合わせ、残りのドレッシングであえる。 ④ツナを入れて混ぜ合わせ、仕上げる。
ナ パ イ ン コ & コ	パインアップル(チビット)<缶> ナタデココシロップ漬<缶>		(ア)パインアップル<缶>・・・カゴに移し、汁気をきる シロップは1/3程度使用する (イ)ナタデココシロップ漬<缶>・・・カゴに移し、汁気をきる	①材料を混ぜ合わせる。

(木、金)

献立	材 料		下 処 理	作 り 方	重量
チキンカレー	鶏肉(2cm角切り) じゃがいも 人参 玉ねぎ サラダ油 塩 洋こしょう	粉しょうが にんにく(ペースト) コンソメの素 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース カレールウ ドライカレー 脱脂粉乳 水	(ア)じゃがいも・・・2cm角切り (イ)人参・・・いちよう切り (ウ)玉ねぎ・・・2cm角切り (エ)カレールウ (オ)ドライカレー (カ)脱脂粉乳 } ……溶く	①釜に油を熱し、にんにくを炒め、鶏肉に粉しょうがをふり入れて十分炒め、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、じゃがいもを入れて更に炒め、残りの塩・洋こしょう、カレー粉をふり入れる。 ③湯をはり、アクと脂をとりながら煮る。 ④半分ほど煮えたら、コンソメの素を入れて更に煮る。 ⑤材料が煮えたら、カレールウ、ドライカレー、トマトケチャップ、ウスターソース、脱脂粉乳を入れて調味し、弱火で攪拌しながらしばらく煮込み、仕上げる。	210
ひじきサラダ	(乾)ひじき 濃口しょうゆ (ローズハム(カット) サラダ油 キャベツ きゅうり 人参	マヨネーズ 塩	(ア)(乾)ひじき・・・選別、水洗し、水気をきって ボイルして冷却する (イ)ローズハム・・・油で炒めて冷却 (ウ)キャベツ・・・5mm幅スライス。ボイルして冷却 (エ)きゅうり・・・3mm幅スライス。ボイルして冷却 (オ)人参・・・せん切り。ボイルして冷却	①ひじきにしょうゆをまぶす。 ②材料を混ぜ合わせ、調味料であえる。	65
巨峰	巨峰(L)			①各クラス毎に食缶に入れる。 (1人 3～4コ)	40
魚のホワイトソースかけ	[冷]シルバーの素焼き (焼目なし) 1コ50g	パセリ 玉ねぎ 牛乳 生クリーム サラダ油 塩 洋こしょう ホワイトルウ 水	(ア)パセリ・・・みじん切り。流水にさらし、水気を切る (イ)玉ねぎ・・・みじん切り (ウ)ホワイトルウ・・・溶く	①釜に油を熱し、玉ねぎに塩・洋こしょうをふり入れてよく炒め、規定量の湯、牛乳、ホワイトルウを入れて煮立てる。 ②とろみがついたら、パセリを入れて煮て、生クリームを入れてソースを作り、取り出しておく。 ③魚を焼き、②のソースをかける。 (1人 1コ付)	
ミートボールのトマト煮	[冷]チキンボール (5%レバー入り、1コ10g程度) じゃがいも 人参 玉ねぎ サラダ油 ベーリーフ	上白糖 塩 洋こしょう 鶏ガラスープ〈缶〉 濃口しょうゆ トマトケチャップ トマト(水煮)〈缶〉 水	(ア)じゃがいも・・・2cm角切り (イ)人参・・・いちよう切り (ウ)玉ねぎ・・・2cm角切り	①釜に油を熱し、玉ねぎを入れて炒め、人参、じゃがいもを入れ、少量の塩、洋こしょう、ベーリーフを入れて炒める。 ②湯をはり、チキンボールを入れてアクと脂をとりながら煮る。 ③半分ほど煮えたら、鶏ガラスープ、トマト水煮を入れ更に煮る。 ④材料が煮えたら、トマトケチャップ、砂糖、しょうゆ、残りの塩で調味し、しばらく煮込み、仕上げる。	150
ブロッコリーのサラダ	[冷]ブロッコリー (1コ8g程度)	上白糖 塩 洋こしょう りんご酢 サラダ油	(ア)ブロッコリー・・・蒸して冷却	①調味料をハイキサーにかけ、ドレッシングを作る。 ②ブロッコリーをドレッシングであえる。 (1人 2～3コ)	20

(月、火)

献立	材 料		下 処 理	作 り 方	重量
ホキの南蛮漬	[冷]ホキ唐揚げ 1コ60g 精製油	上白糖 食酢 濃口しょうゆ レモン(果汁) 赤唐辛子 水		①釜に砂糖、しょうゆ、規定量の湯を入れて煮立て、ひと煮立ちさせ、火を止めて荒熱をとり、食酢、レモン果汁、赤唐辛子を入れてたれを作り、取り出しておく。 ②[冷]ホキ唐揚げを揚げ、①のたれをかける。 (1人 1コ付)	
豆腐みそわ汁かめの	豆腐 玉ねぎ もやし 青ねぎ (乾)わかめ(カット)	煮干し(出し用) 麦みそ 米みそ 水	(ア)豆腐・・・1cmさいの目切り (イ)玉ねぎ・・・4mm幅輪切り (ウ)もやし・・・適宜包丁で切り、ボイルして冷却 (エ)青ねぎ・・・5mm幅スライス (オ)(乾)わかめ(カット)・・・選別し、水でもどし、水気をきる (カ)煮干し・・・釜に水浸 (キ)みそ・・・溶く	①水浸しておいた煮干しを煮立て、だしをとる。 ②玉ねぎ、もやしを入れる。 ③豆腐を入れ、ひと煮立ちさせて、湯量を調整し、みそで調味する。 ④わかめ、青ねぎを入れてひと煮立ちさせ、仕上げる。	180
月見団子	[冷]白玉もち (1コ8g程度)	きな粉 三温糖 塩		①きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。 ②白玉もちをゆでて①をまぶし、仕上げる。	35
照り鶏焼き	鶏肉(モモ小厚切り)	塩 上白糖 本みりん 清酒 濃口しょうゆ		①調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。 ②鶏肉と①のたれを混ぜ合わせて焼く。	50
洋風スープ	ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ コーン(ホール)〈缶〉 サラダ油	塩 洋こしょう ガーリック コンソメの素 濃口しょうゆ 水	(ア)じゃがいも・・・せん切り (イ)人参・・・せん切り (ウ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス	①釜に油を熱し、ベーコンを炒める。 ②玉ねぎ、人参を入れて炒め、ガーリック、少量の塩、洋こしょうで下味をつける。 ③じゃがいもを入れて更に炒める。 ④湯をはり、アクと脂をとりながら煮る。 ⑤半分ほど煮えたら、コンソメの素、コーンを入れて煮る。 ⑥材料が煮えたら、残りの塩で味を調べ、仕上げる。	180
キャベツサラダ	キャベツ 人参 きゅうり	マヨネーズ 塩 レモン(果汁)	(ア)キャベツ・・・5mm幅スライス。ボイルして冷却 (イ)人参・・・せん切り。ボイルして冷却 (ウ)きゅうり・・・せん切り。ボイルして冷却	①材料を混ぜ合わせ、調味料、マヨネーズであえる。	40