

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	
根菜ゴロゴロ 和風酢豚丼	精白米	75	0	75	750	750	【ご飯】 ①ご飯を炊く。 【酢豚】 ①豚もも肉は3cm角の一口大に切り、醤油と酒で下味をつける。 ②れんこん、にんじんは3cmの乱切り、ピーマンは3cmの色紙切り、かぼちゃは2.5cmの角切りに切る。しめじはほぐしておく。 ③れんこん、にんじん、かぼちゃはそれぞれ柔らかくなるまで下茹でする。 ④フライパンに油をひき、下味をつけた豚肉に片栗粉をまぶし、揚げ焼きにする。 ⑤③としめじ、ピーマンを加えて炒め、Aを加え、煮立たせる。 ⑥水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。 ⑦ごま油を回し入れ、火を止める。 ⑧盛り付けたご飯の上に酢豚を盛り付け、かつお節をふりかける。
	水	90	0	90	900	900	
	豚もも肉	90	0	90	900	900	
	濃口醤油	5	0	5	50	50	
	酒	5	0	5	50	50	
	片栗粉(豚肉用)	7	0	7	70	70	
	植物油	6	0	6	60	60	
	れんこん	50	20	63	500	630	
	にんじん	40	10	45	400	450	
	かぼちゃ	40	10	45	400	450	
	しめじ	30	10	34	300	340	
	ピーマン	20	15	24	200	240	
	みりん	16	0	16	160	160	
	ケチャップ	12	0	12	120	120	
	酢	12	0	12	120	120	
	濃口醤油	10	0	10	100	100	
	酒	10	0	10	100	100	
	砂糖	10	0	10	100	100	
	和風顆粒だし	1	0	1	10	10	
	片栗粉	3	0	3	30	30	
水	6	0	6	60	60		
ごま油	2	0	2	20	20		
かつお節	0.7	0	0.7	7	7		



季節: 秋

エネルギー: 698kcal

たんぱく質: 23.9g

脂質: 15.3g

炭水化物: 115.0g

食塩相当量: 3.4g

野菜使用量: 180g

