

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	
豚ひき肉と夏野菜のピリ辛焼きそば	中華麺(ゆで)	120	0	120	1200	1200	①なすは縦1/4に切り3cm程度の乱切りにする。パプリカは半分に切り4cm幅の色紙切りにする。オクラは茹で1cm幅に切る。 ②フライパンに油をひき、おろしにんにくを入れ豚ひき肉を炒める。肉の色が変わってきたらなす、パプリカ、もやし、オクラの順で加え炒める。 ③具材に火が通ったら麺を入れ、合わせた調味料Aを加え炒める。 ④ラー油、塩こしょうで味を整え器に盛りつける。上から小口切りにした小ねぎを乗せる。 ※粉とうがらしは好みの量を振りかける。
	豚ひき肉	90	0	90	900	900	
	なす	70	10	78	700	780	
	赤パプリカ	30	10	34	300	340	
	もやし	30	0	30	300	300	
	オクラ	20	15	24	200	240	
	植物油	3	0	3	30	30	
	料理酒	15	0	15	150	150	
	濃口醤油	6	0	6	60	60	
	豆板醤	3	0	3	30	30	
	甜麺醤	3	0	3	30	30	
	おろしにんにく	3	0	3	30	30	
	顆粒中華だし	1.5	0	1.5	15	15	
	ラー油	1.5	0	1.5	15	15	
	塩こしょう	0.03	0	0.03	0.3	0.3	
こねぎ	3	10	3	30	30		
粉とうがらし	0.5	0	0.5	5	5		



季節:夏

エネルギー: 618kcal

たんぱく質: 27.6g

脂質: 20.8g

炭水化物: 73.3g

食塩相当量: 2.9g

野菜使用量: 156g

