

## 調理指示書 (アレ食②)

調理場名：稲城市立第一調理場  
コース名：食物アレルギー対応食

	低	0.82	中	高	1.20	中学	1.28	合計	換算計
予定	0	0	0	0	0	31	40	31	40
確定									

料理名	調理指示	純使用量		合計		料理工程	業者名
		小学校	中学校	人数	購入量		
★ご飯60/70/80/90				31			
★白飯60/70/80/90 60g		60	0	0		食	
★白飯60/70/80/90 70g		70	0	0		食	
★白飯60/70/80/90 80g		80	0	0		食	
★白飯60/70/80/90 90g		0	90	31	31	食	
★飲用豆乳(代替食)				31			
★飲用調製豆乳		206	206		31	本	
★さけの照り焼きだれ50/70				31			
★さけ切身50/70 50g		50	0	0		枚	①たれを作る・ ②天板に油をひき、魚を焼く・ ③焼いた魚をタッパーに並べ、たれをかける・ 目安・ 第一 240℃ 12分・ 第二 240℃ 15分・
★さけ切身50/70 70g		0	70	31	31	枚	
★米ぬか油	焼き油	1	1.28		40	g	
★上白糖	たれ	0.55	0.7		22	g	
★しょうゆ		2	2.56		79	g	
★酒		0.5	0.64		20	g	
★本みりん		1	1.28		40	g	
★水		9	11.52		357	g	
★でん粉		0.4	0.51		16	g	
★水	でん粉用	1	1.28		40	g	
★にらたま汁(除去食)				31			
★かつお薄削り(袋入)	だし	2.5	3.2		99	g	①だしをとる・ ②だしを加熱し、材料を入れる・ ③調味料を入れる・ ④でん粉を入れる・ ⑤にらを入れる・ 【除去食材】・ ・冷凍殺菌液卵・
★水	だし	120	153.6		4.8	kg	
★玉ねぎ	スライス	15	19.2		633	g	
★人参	いちょう	10	12.8		409	g	
★木綿豆腐	角	15	19.2		595	g	
★酒		1	1.28		40	g	
★食塩		0.7	0.9		28	g	
★しょうゆ		1.5	1.92		60	g	
★でん粉		1	1.28		40	g	
★水	でん粉用	3	3.84		119	g	
★にら	3cm	5	6.4		209	g	
★豚肉とチンゲン菜炒め				31			
★米ぬか油		0.5	0.64		20	g	①チンゲン菜を下ゆでする・ ②油で材料を炒め、調味する・
★生姜	みじん	0.2	0.26		10	g	
★豚ばらこま切れ		10	12.8		397	g	
★チンゲン菜	3cm→ポイル	15	19.2		700	g	
★緑豆もやし		30	38.4		1.2	kg	
★赤パプリカ	せん	5	6.4		220	g	
★食塩		0.2	0.26		8	g	
★しょうゆ		1	1.28		40	g	