

平成28年 8月 29日 納品連絡書・兼調理概要書(第3版)～ダンデ分\*

<ご注意>

\* 人参、胡瓜は2か所で使われます。

\*

\*

□納品日	□食数
8月29日(月曜日)	当日夕11 翌朝9

□夕食	□材料	□手順概要
鶏そぼろ丼 (参考:nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2~) ・酒(大さじ3) *	鶏挽肉(550g) 卵(8ヶ) 味モヤシ(600) 人参(200g) インゲン(250g) 紅生姜(少々)	1) 人参、インゲンを切り、それぞれ茹でる。 2) 炒り玉子をつくり、味モヤシを切る。 3) 鶏挽肉を炒る。 4) ご飯に具をのせ、紅生姜を添える。 *
豆腐と胡瓜の酢味噌和え ■参考調味料 ・酢(大さじ3) ・味噌(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) ・砂糖(大さじ1) *	胡瓜(200g) もやし(200g) 白滝(160g) 豆腐(450g) 胡麻(大さじ2)	1) 白滝を切り、もやしと茹でる。 2) 豆腐を切り、水切りする。 3) 胡瓜を切り、水切りす。 4) 調味料を良く混ぜる。 5) 材料全てを、酢味噌で和える。
大根と厚揚げの煮びたし ■参考調味料 * ・酒(大さじ1) ・味醂(大さじ1) ・醤油(大さじ2~) ・出汁素(大さじ2) *	大根(200g) 厚揚げ(300g) 青菜(200g) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切り、煮る。 2) 花かつおをふる。 * * *
なめこ味噌汁 ■参考調味料 * * *	なめこ(70g) 麩(2ヶ/人相当) * * *	* * * *
ご飯 *	* *	* 鶏そぼろ丼用 *

□朝食	□材料	□手順概要
ポテトサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * ・塩胡椒(少々) * *	じゃが芋(450g) 人参(50g) ツナ(70g) 胡瓜(150g) *	1) じゃが芋、人参を切り、茹でる。 2) 胡瓜を切り、水切りする。 3) ツナをくわえ、マヨネーズ、塩胡椒で和える。 * *
エノキおろし ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・ポン酢醤油(少々) ・酒(大さじ2)	エノキ(150g) 竹輪(150g) 大根(200g) *	1) 大根をおろす。 2) エノキ、竹輪を切り、炒める。 3) 大根おろしにエノキ、竹輪をのせポン酢醤油をかける。
蒲鉾とカイワレのおすまし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ3) ・醤油(少々) ・酒(大さじ2)	蒲鉾(120g) カイワレ(30g) 若布(大さじ2)	1) 蒲鉾を切り、調味料、水を加え沸かす。 2) 火を止め、切ったカイワレ、若布を入れる。 * *
ご飯 * * *	* * *	* * *

□備考 \* 塩分の多い参考調味料は一度に入れないで下さい。味見を行いながら調整して下さい。

\* 各食材の大きさの目安は、加熱後にスプーンにのせられる程度以内として下さい。