

16271

白担々麺／営業店名物(立教5号館)

献立原価 151.76円

| 成分値         | 基準値 | 実際値  | 成分値         | 基準値  | 実際値  |
|-------------|-----|------|-------------|------|------|
| エネルギー(kcal) | 0   | 670  | レチノール当量(μg) | 0    | 109  |
| たんぱく質(g)    | 0.0 | 25.9 | ビタミンB1(mg)  | 0.00 | 0.14 |
| 脂質(g)       | 0.0 | 33.1 | ビタミンB2(mg)  | 0.00 | 0.12 |
| 炭水化物(g)     | 0.0 | 69.0 | ビタミンC(mg)   | 0    | 9    |
| カルシウム(mg)   | 0   | 320  | 食物繊維総量(g)   | 0.0  | 6.3  |
| 鉄(mg)       | 0.0 | 4.0  | 食塩相当量(g)    | 0.0  | 5.1  |



| 料理・半製品/食品・食品規格               |                           | 使用量(g) | 原価(円)         | 仕込指示 |
|------------------------------|---------------------------|--------|---------------|------|
| <b>&lt;中華麺&gt;白担々麺／営業店名物</b> |                           |        | <b>151.76</b> |      |
| 25077                        | ○★冷凍ラーメン/200g×5玉          | 200    | 68            | 1玉   |
| 25937                        | ○★鶏豚湯Fガラスープ/(パウチ)450g     | 4      | 5.64          |      |
| 99999                        | ○水                        | 300    |               |      |
| 43165                        | ◎◎SBISCM国産親鶏挽肉(ガラスープ)/1kg | 40     | 18            |      |
| 1229                         | ○★サラダ油/1500g              | 2      | 0.9           | 炒め油  |
| 19540                        | A ○★味噌(白)/1kg             | 5      | 1.05          |      |
| 1679                         | A ○★甜面醬/1kg               | 2      | 2.26          |      |
| 25290                        | A ○★おろししょうが(無塩)/280g      | 0.4    | 0.7           |      |
| 991                          | A ○★食塩(特製いそしお)/1kg        | 0.5    | 0.07          |      |
| 22946                        | A ○★ブラックペッパーあらびき/100g     | 0.1    | 0.38          |      |
| 941                          | ★すりごま白/1kg                | 20     | 15.4          |      |
| 1229                         | ○★サラダ油/1500g              | 10     | 4.5           | 白ごま用 |
| 996                          | B ○★徳用醬油/1.8L(2106g)      | 7      | 1.82          |      |
| 23133                        | B ○★そばつゆS/1.8L(2196g)     | 15     | 5.55          |      |
| 26771                        | B ○★ヘルシー穀物酢/1.8L(1836g)   | 4      | 0.88          |      |
| 22469                        | B ○四川 豆板醬                 | 1      | 0.72          |      |
| 39                           | ○長ねぎ                      | 20     | 13.89         | 小口切り |
| 29014                        | ◎◎SBI小松菜カットIQF/500g       | 30     | 12            |      |

| 下処理  | 調理指示   | 盛付指示   |
|--|--|--|
| <p><b>白担々麺／営業店名物</b></p> <p>※挽肉は前日冷蔵庫で解凍する。</p> <p>1.長ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味を抜き、水気を切る。</p> <p>2.小松菜は凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気をしぼる。</p> | <p>3.鍋に油を熱し、挽肉を炒め、Aで味付けする。</p> <p>4.別鍋に油(白ごま用)を入れ、軽く熱する。</p> <p>5.白すりごまに、4の熱した油を入れよく混ぜ、Bを加え、更によく混ぜ合わせる。</p> <p>6.別鍋に分量の水を入れ火にかけ、沸騰したらガラスープを加え、温める。</p> | <p>7.麺はたっぷりの沸騰湯で茹で、十分に湯切りする。</p> <p>8.器に5のたれ(300cc用)2杯を入れ、6のがらスープ(300cc用)1杯を注ぎ溶かし、7の麺を入れ、3の挽肉(360cc用)1杯を盛り、1の長ねぎ・2の小松菜を飾る。</p> |

16286

明太釜玉うどん／営業店名物（仙台大学）

献立原価 148.95円

| 成分値         | 基準値 | 実際値  | 成分値         | 基準値  | 実際値  |
|-------------|-----|------|-------------|------|------|
| エネルギー(kcal) | 0   | 470  | レチノール当量(μg) | 0    | 83   |
| たんぱく質(g)    | 0.0 | 16.3 | ビタミンB1(mg)  | 0.00 | 0.11 |
| 脂質(g)       | 0.0 | 16.1 | ビタミンB2(mg)  | 0.00 | 0.28 |
| 炭水化物(g)     | 0.0 | 68.0 | ビタミンC(mg)   | 0    | 6    |
| カルシウム(mg)   | 0   | 49   | 食物繊維総量(g)   | 0.0  | 3.5  |
| 鉄(mg)       | 0.0 | 1.6  | 食塩相当量(g)    | 0.0  | 4.5  |



| 料理・半製品/食品・食品規格               |                              | 使用量(g) | 原価(円)  | 仕込指示 |
|------------------------------|------------------------------|--------|--------|------|
| ＜うどん・その他＞明太釜玉うどん／営業店名物（仙台大学） |                              |        | 148.95 |      |
| 25078                        | ○★冷凍讃岐うどん／250g×5玉            | 250    | 65     | 1玉   |
| 27679                        | A ○★めんつゆ／1L(1180g)           | 20     | 6.2    |      |
| 41730                        | A ○★どんぶりのたれ甘口タイプ／2270g(1.8L) | 10     | 4      |      |
| 24577                        | ○★半熟たまご（温泉たまご）／46g×10        | 50     | 38.5   | 1ヶ   |
| 2053                         | ○揚げ玉(天かす)                    | 10     | 6.6    |      |
| 9257                         | ○★花かつお／100g A                | 0.2    | 0.66   |      |
| 40926                        | ○★ぎざみのり／100g                 | 0.2    | 2.33   |      |
| 39                           | ○長ねぎ                         | 5      | 3.47   | 小口切り |
| 24512                        | ○★辛子明太子（ばらこ）／500g            | 7      | 18.34  |      |
| 18915                        | ○★マヨネーズ／1kg                  | 7      | 3.85   |      |

| 下処理  | 調理指示 | 盛付指示  |
|--|------|---|
| <p>明太釜玉うどん／営業店名物（仙台大学）</p> <p>※辛子ばらこは前日冷蔵庫で解凍する。</p> <p>1.Aを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。</p> <p>2.長ねぎは消毒後、よく洗い、水気を切る</p> |      | <p>3.麺はたっぷりの沸騰湯で茹で、十分に湯切りする。</p> <p>4.器に3の麺を盛り、1のつゆ(25cc)を注ぎ辛子ばらこ・温泉たまご・天かすをのせ、2の長ねぎ・糸かつお・刻みのりを飾り、マヨネーズを添える。</p> <p>※盛り付けは写真を参照して下さい。</p> |

15757

カレー麻婆チャーハン/営業店名物 (愛知工業大)

献立原価 182.71円

| 成分値         | 基準値 | 実際値   | 成分値         | 基準値  | 実際値  |
|-------------|-----|-------|-------------|------|------|
| エネルギー(kcal) | 0   | 802   | レチノール当量(μg) | 0    | 11   |
| たんぱく質(g)    | 0.0 | 33.2  | ビタミンB1(mg)  | 0.00 | 0.25 |
| 脂質(g)       | 0.0 | 26.7  | ビタミンB2(mg)  | 0.00 | 0.13 |
| 炭水化物(g)     | 0.0 | 106.6 | ビタミンC(mg)   | 0    | 4    |
| カルシウム(mg)   | 0   | 266   | 食物繊維総量(g)   | 0.0  | 3.5  |
| 鉄(mg)       | 0.0 | 3.3   | 食塩相当量(g)    | 0.0  | 6.7  |



| 料理・半製品/食品・食品規格                    |                             | 使用量(g) | 原価(円)  | 仕込指示          |
|-----------------------------------|-----------------------------|--------|--------|---------------|
| ＜アラカルト・飯＞カレー麻婆チャーハン/営業店名物 (愛知工業大) |                             |        | 182.71 |               |
| 6220                              | ○■無洗米シルバー                   | 100    | 31     | 炊き上がり重量 約220g |
| 39                                | ○長ねぎ                        | 5      | 3.47   | 小口切り          |
| 24852                             | ○★「RiceCook」チャーハン用/500g     | 5      | 10.8   |               |
| 40019                             | ○木綿豆腐                       | 200    | 42     | 2cm角切り        |
| 43165                             | ○◎SBIS CM国産親鶏挽肉(ｶﾞﾗﾝｼﾞ)/1kg | 50     | 22.5   |               |
| 24569                             | ○★黒木耳(3級)/500g              | 0.7    | 2.21   |               |
| 1230                              | ○★調合サラダ油/16.5kg             | 2      | 0.8    |               |
| 25288                             | A ○★おろしにんにく(無塩)/290g        | 0.2    | 0.29   |               |
| 25290                             | A ○★おろししょうが(無塩)/280g        | 0.3    | 0.53   |               |
| 22469                             | A ○四川 豆板醤                   | 0.8    | 0.58   |               |
| 25193                             | B ○★中華あわせ麻婆味/1L(1160g)      | 50     | 39     |               |
| 99999                             | B ○水                        | 120    |        |               |
| 2274                              | B ○★カレー粉/400g               | 1      | 3.27   |               |
| 17869                             | ○★片栗粉(北海道産)/1kg             | 5.5    | 1.65   | 水溶き片栗粉        |
| 23639                             | ○★ぎょうざ/13g×50枚              | 26     | 22.88  | 2枚            |
| 1230                              | ○★調合サラダ油/16.5kg             | 2.6    | 1.04   | 揚げ油           |
| 39                                | ○長ねぎ                        | 1      | 0.69   | 小口切り          |

| 下処理   | 調理指示  | 盛付指示  |
|---|---|---|
| <p>カレー麻婆チャーハン/営業店名物 (愛知工業大)</p> <p>※挽肉は冷蔵庫で解凍する。<br/>※炊飯の仕方は炊飯マニュアルを参照して下さい。</p> <p>1.豆腐は汁気を切る。<br/>2.きくらげ(加熱用)はぬるま湯に浸して戻す(30分)よく洗い、水気を切る。<br/>3.長ねぎは消毒後、よく洗い、水に浸して辛味を抜き、水気を切る。</p> | <p>4.鍋に油を熱し、長ねぎを炒め、炊き上がったご飯を加え炒め、ライスクックで味付けをする。<br/>5.別鍋に油を熱し、挽肉を炒め、2の黒木耳・Aを加えて更に炒める。Bを加えひと煮立ちさせ、1の豆腐を加えさっと混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。<br/>6.ぎょうざは凍ったまま油で揚げ、よく油を切る。</p> | <p>7.器に4のチャーハンを盛り、5のカレー麻婆をかけ、6のぎょうざをのせ、3の長ねぎをちらす。</p> |

16603

チキンステーキ&白身魚の香草パン粉焼き/営業店名物 (北関東支店)

献立原価 209.65円

| 成分値         | 基準値 | 実際値  | 成分値         | 基準値  | 実際値  |
|-------------|-----|------|-------------|------|------|
| エネルギー(kcal) | 0   | 256  | レチノール当量(μg) | 0    | 53   |
| たんぱく質(g)    | 0.0 | 24.0 | ビタミンB1(mg)  | 0.00 | 0.29 |
| 脂質(g)       | 0.0 | 8.8  | ビタミンB2(mg)  | 0.00 | 0.16 |
| 炭水化物(g)     | 0.0 | 19.2 | ビタミンC(mg)   | 0    | 28   |
| カルシウム(mg)   | 0   | 26   | 食物繊維総量(g)   | 0.0  | 2.2  |
| 鉄(mg)       | 0.0 | 0.9  | 食塩相当量(g)    | 0.0  | 1.6  |



| 料理・半製品/食品・食品規格   |   | 使用量(g) | 原価(円)                                      | 仕込指示          |
|--|---|--------|--|---------------|
| <b>&lt;主菜&gt;チキンステーキ/営業店名物 (北関東支店)</b>   |   |        | <b>63.95</b>                               |               |
| 24853  | ○★鶏筋なしささみ/1kg (45~65g)  | 50     | 56   | 1/2カット×2枚 ひらく |
| 991  | ○★食塩 (特製いそしお)/1kg   | 0.2    | 0.03                                       | 鶏肉用           |
| 22946  | ○★ブラックペッパー-あらびき/100g  | 0.15   | 0.57                                       | 鶏肉用           |
| 27527  | ○★KSパスタソース (トマト)/1kg  | 15     | 7.35                                       |               |
| <b>&lt;主菜&gt;白身魚の香草パン粉焼き/営業店名物 (北関東支店)</b>   |   |        | <b>94.7</b>                                |               |
| 29633  | ★骨無しバスサ切身(スキンレス)60g/5切  | 60     | 79.2                                       | 1切            |
| 40796  | ○★業務用薄力小麦粉/1kg  | 5      | 1.3  |               |
| 29139  | ○★アルカリEXパ-ジソリア-オイル/1L(915g)   | 1      | 1.64                                       | 焼き油           |
| 763  | ○★ソフトパン粉/1kg  | 2      | 0.96                                       |               |
| 20391  | ×○★ワイン風調味料 (白)/1.8L(1817g)  | 5      | 2.6  |               |
| 6155   | ○★香味野菜焼きミックス/1kg  | 6      | 9  |               |
| <b>&lt;付け合わせ&gt;グリル野菜/(付)営業店名物 (北関東支店)</b>   |   |        | <b>51</b>                                  |               |
| 75   | ○パプリカ (赤)   | 5      | 8.33                                       | 乱切り           |
| 76   | ○パプリカ (黄)   | 5      | 8.33                                       | 乱切り           |
| 27669  | ○★そのまま使える揚げなす乱切り/1kg  | 20     | 13.8                                       |               |
| 30   | ○玉ねぎ  | 20     | 4.89                                       | 乱切り           |
| 24342  | ○★ジャガイモ(乱切り)/500g   | 20     | 9.6  |               |
| 19999  | ○★グリーンピース/1kg   | 7      | 3.85                                       |               |
| 991  | ○★食塩 (特製いそしお)/1kg   | 0.1    | 0.01                                       |               |
| 22946  | ○★ブラックペッパー-あらびき/100g  | 0.05   | 0.19                                       |               |
| 29139  | ○★アルカリEXパ-ジソリア-オイル/1L(915g)   | 1      | 1.64                                       | 焼き油           |
| 28176  | ○★パセリ(チップ)/50g  | 0.05   | 0.36                                       |               |
| 下処理  | 調理指示  |        | 盛付指示                                       |               |
| <b>チキンステーキ/営業店名物 (北関東支店)</b><br>※鶏肉は前日冷蔵庫で解凍する。<br>※オーブンは温めておく。<br><br>1.鶏肉は、塩・こしょうで下味をつける。  | 3.天板にクッキングシートをしき、1の鶏肉を並べ、オーブンで焼く。   |        | 4.器に3の鶏肉を盛り付ける。<br><br>※鶏肉は食べやすい大きさにカットする。 |               |
| <b>白身魚の香草パン粉焼き/営業店名物 (北関東支店)</b><br>※魚は前日冷蔵庫で解凍する。<br>※オーブンは温めておく。<br><br>1.魚に小麦粉をまぶす。<br>2.Aを混ぜ合わせる。  | 3.フライパンにオリーブオイルを熱し、1の魚の表面に焼き色をつける。<br>4.天板にクッキングシートをしき、3の魚を並べて2のパン粉をのせ中央のオーブンで焼く。 |        | 5.器に4の魚を盛り付ける。                             |               |
| <b>グリル野菜/(付)営業店名物 (北関東支店)</b><br>※グリーンピース・ジャガイモは前日冷蔵庫で解凍する。<br>※オーブンは温めておく。<br><br>1.パプリカ赤・黄・なす・たまねぎ・じゃがいも・グリーンピースに塩・ブラックペッパーで下味を付け、オリーブ油で和える。 | 2.天板にクッキングシートをしき、1の野菜を並べ、オーブンで焼く。   |        | 3.器に2のグリル野菜を盛り付け、パセリ粉をふる。                  |               |

16922

トマトラーメン/営業店名物 (京セラ)

献立原価 228.34円

| 成分値         | 基準値 | 実際値  | 成分値         | 基準値  | 実際値  |
|-------------|-----|------|-------------|------|------|
| エネルギー(kcal) | 0   | 486  | レチノール当量(μg) | 0    | 106  |
| たんぱく質(g)    | 0.0 | 21.5 | ビタミンB1(mg)  | 0.00 | 0.10 |
| 脂質(g)       | 0.0 | 10.1 | ビタミンB2(mg)  | 0.00 | 0.11 |
| 炭水化物(g)     | 0.0 | 77.4 | ビタミンC(mg)   | 0    | 17   |
| カルシウム(mg)   | 0   | 97   | 食物繊維総量(g)   | 0.0  | 6.2  |
| 鉄(mg)       | 0.0 | 2.3  | 食塩相当量(g)    | 0.0  | 5.1  |



| 料理・半製品/食品・食品規格                  | 使用量(g)                   | 原価(円)         | 仕込指示  |    |
|---------------------------------|--------------------------|---------------|-------|----|
| <b>&lt;中華麺&gt;トマトラーメン/営業店名物</b> |                          | <b>228.34</b> |       |    |
| 25077                           | ○★冷凍ラーメン/200g×5玉         | 200           | 68    | 1玉 |
| 41132                           | A ○★ダイストマト(イタリア産)/2.5kg  | 100           | 36    |    |
| 28860                           | A ○★玉ねぎ みじん切り/500g(冷凍)   | 75            | 29.25 |    |
| 25288                           | A ○★おろしにんにく(無塩)/290g     | 2.5           | 3.63  |    |
| 25290                           | A ○★おろししょうが(無塩)/280g     | 1.5           | 2.63  |    |
| 27567                           | A ○★清酒風料理酒/1.8L(1836g)   | 20            | 6     |    |
| 1041                            | A ○★みりん風味調味料/1.8L(2277g) | 5             | 1.2   |    |
| 9901                            | A ○★コンソメ/500g            | 1.5           | 1.22  |    |
| 1004                            | A ○★うすくち醤油1.8L/(2124g)   | 3             | 0.87  |    |
| 9761                            | A ○★たかの爪輪切(加工ハッパ)        | 0.1           | 0.33  |    |
| 99999                           | A ○水                     | 100           |       |    |
| 27553                           | A ○★博多とんこつラーメンスープS/1kg   | 20            | 15.4  |    |
| 29014                           | ○◎SBI小松菜カットIQF/500g      | 35            | 14    |    |
| 27668                           | ○★そのまま使える揚げなす乱切り/1kg     | 30            | 20.7  |    |
| 24597                           | ○★鶏モモ角切り(5-10g)/500g     | 25            | 23.75 |    |
| 23711                           | ○パルメザンチーズ/1kg(九州のみ500g)  | 2             | 4.64  |    |
| 28176                           | ○★パセリ(チップ)/50g           | 0.1           | 0.72  |    |

| 下処理   | 調理指示   | 盛付指示  |
|---|--|---|
| <b>トマトラーメン/営業店名物</b><br>※鶏肉は冷蔵庫で解する。<br><br>1.小松菜は凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気をしぼる。 | 2.揚げなすは凍ったまま油で素揚げし、よく油を切る。<br>3.鶏肉は沸騰湯で湯がき、ぬるま湯でアクを洗い流し、水気を切る。<br>4.鍋にAを入れ、火にかけ、スープを作る。<br>※沸かしすぎると、煮詰まって味が変わってくるので提供時間30分位前に出来上がるように調整する。 | 5.麺はたっぷりの沸騰湯で茹で、十分に湯切りする。<br>6.器に4のラーメンスープを(270cc)を注ぎ5の麺を入れ、2のなす、3の鶏肉、1の小松菜を盛り付け、粉チーズ、ブラックペッパーを振る。<br><br>※盛り付けは写真を参照して下さい。 |

# 海鮮おこげ&台湾チャーハン

食種：スペシャル定食

献立原価 265.74円

| 成分値(おこげを除く) |       |             |      |
|-------------|-------|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 618   | レチノール当量(μg) | 44   |
| 水分(g)       | 111.3 | ビタミンB1(mg)  | 0.30 |
| たんぱく質(g)    | 25.9  | ビタミンB2(mg)  | 0.65 |
| 脂質(g)       | 17.2  | ビタミンC(mg)   | 67   |
| 炭水化物(g)     | 88.8  | ビタミンE(mg)   | 2.4  |
| カリウム(mg)    | 515   | コレステロール(mg) | 168  |
| カルシウム(mg)   | 46    | 食物繊維総量(g)   | 0.8  |
| 鉄(mg)       | 1.7   | 食塩相当量(g)    | 5.0  |



| 指示<br>マーク                             | 料理・半製品/食品・食品規格                     | 使用量<br>(g) | 総使用量<br>(g) | 目安分量<br>(総量) | 原価(円)  | 仕込指示      | HACCP重要管理点 |   |    |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------|-----------|------------|---|----|
|                                       |                                    |            |             |              |        |           | 卵          | 生 | 加熱 |
| <b>&lt;アラカルト・飯&gt; 海鮮おこげ</b>          |                                    |            |             |              | 150.6  |           |            |   |    |
|                                       | 23045 ○★ムキエビIQF 3L/71/90 (NET800g) | 33.8       | 0           |              | 68.45  |           |            |   |    |
|                                       | 24791 ○★イカ短冊 (カットIQF) /1kg         | 20         | 0           |              | 23.4   |           |            |   |    |
|                                       | 24320 ○★かにかまちらしS /500g             | 5          | 0           |              | 7.1    |           |            |   |    |
|                                       | 1729 ○■セーフティ卵 /10個                 | 12         | 0           |              | 8.16   |           |            |   |    |
|                                       | 23498 ○★丸鶏がらスープ /1kg               | 5          | 0           |              | 10.1   |           |            |   |    |
|                                       | 25937 ○★鶏豚湯F ガラスープ (パウチ) /450g     | 3.75       | 0           |              | 5.33   |           |            |   |    |
|                                       | 99999 ○水                           | 270        | 0           |              | 0      |           |            |   |    |
|                                       | 992 ★食塩 (特製いそしお) /5kg              | 0.2        | 0           |              | 0.02   |           |            |   |    |
|                                       | 1195 ○■ホワイトペッパー /210g              | 0.02       | 0           |              | 0.1    |           |            |   |    |
|                                       | 17869 ○★片栗粉 (北海道産) /1kg            | 0.8        | 0           |              | 0.3    |           |            |   |    |
|                                       | 26134 ■国産 もち米                      | 37.5       | 0           |              | 25.18  | 5×4cm 4切れ |            |   |    |
|                                       | 1230 ○★調合サラダ油 /16.5kg              | 7          | 0           |              | 2.46   |           |            |   |    |
| <b>&lt;アラカルト・飯&gt; 台湾チャーハン /コメ100</b> |                                    |            |             |              | 115.14 |           |            |   |    |
|                                       | 27781 ○■無洗米シルバー                    | 70         | 0           |              | 59.64  |           |            |   |    |
|                                       | 24869 ○★豚挽肉 /1kg                   | 20         | 0           |              | 23     |           |            |   |    |
|                                       | 8326 ○長ねぎ                          | 5          | 0           |              | 4.12   |           |            |   |    |
|                                       | 28858 ○★赤ピーマンスライス /500g            | 5          | 0           |              | 2.6    |           |            |   |    |
|                                       | 1729 ○■セーフティ卵 /10個                 | 12         | 0           |              | 8.16   |           | ●          |   |    |
|                                       | 28271 ○★台湾拉麺の素 /500ml(595g)        | 12         | 0           |              | 14.12  |           |            |   |    |
|                                       | 1230 ○★調合サラダ油 /16.5kg              | 2          | 0           |              | 0.7    |           |            |   |    |
|                                       | 8368 ○青ねぎ (一部センター冷凍カット済み)          | 1          | 0           |              | 2.8    |           |            |   |    |

| 下処理   | 調理指示   | 盛付指示                      |
|---|--|---------------------------|
| <b>海鮮おこげ</b><br>1. 通常通りの水分量で炊飯する<br>炊き上がったご飯を鉄板に薄く並べ、バラバラにならないように軽く押しつぶす。<br>(厚さ8mm程度)<br>鉄板をオープンに入れ170℃で20分焼き、荒熱を取って4×5cm程度の大きさにカットする<br>2. ムキエビ、イカ短冊は凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を切る。<br>(85℃1.5分以上確認)<br>3. 沸騰湯に鶏豚湯ガラスープ・丸鶏がらスープ・かにかまちらしを入れ塩コショウで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、卵白を散らす。 | 4. 鍋に多めの油を入れて熱し (180℃~200℃) ①を油に入れ1分30秒ほど揚げて、、ラーメン丼に盛り付ける。(えびとイカ短冊は椀盛りしておく)<br>5. 2のスープを3のおこげの中に流しかけて提供する。   |                           |
| <b>台湾チャーハン /コメ100</b><br>※チャーシューは前日冷蔵庫で解凍する。<br>※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照し、少し固めに炊いて下さい。<br>1. 長ねぎ、青ねぎは消毒後、よく洗い、水気を切る  | 2. 鍋に油を熱し、溶き卵を炒め、ボールに移しておく。<br>3. 別の鍋に油を熱し、豚挽き肉を炒め、更に長ねぎ、赤ピーマンを炒め、台湾拉麺の素で味を調える。最後に2で炒めた卵も混ぜ合わせる。<br>4. 炊き上がったご飯を加えて更に炒める。<br>※チャーハンは出来るだけ強火で手早く炒めて下さい。 | 3. 器に2のチャーハンを盛り、1の青ねぎを飾る。 |
| PRコメント  |  |                           |



※麦飯時の試作です。

17513

ヤンニョムポーク丼/営業店名物 (沖縄国際大学)

献立原価 277.3円

| 成分値         | 基準値 | 実際値   | 成分値         | 基準値  | 実際値  |
|-------------|-----|-------|-------------|------|------|
| エネルギー(kcal) | 0   | 662   | レチノール当量(μg) | 0    | 46   |
| たんぱく質(g)    | 0.0 | 26.3  | ビタミンB1(mg)  | 0.00 | 0.71 |
| 脂質(g)       | 0.0 | 18.5  | ビタミンB2(mg)  | 0.00 | 0.26 |
| 炭水化物(g)     | 0.0 | 101.3 | ビタミンC(mg)   | 0    | 19   |
| カルシウム(mg)   | 0   | 48    | 食物繊維総量(g)   | 0.0  | 3.4  |
| 鉄(mg)       | 0.0 | 2.0   | 食塩相当量(g)    | 0.0  | 4.1  |



| 料理・半製品/食品・食品規格                         |                                 | 使用量(g) | 原価(円) | 仕込指示          |
|--|---------------------------------|--------|-------|---------------|
| ＜フェア・スポットメニュー＞ヤンニョムポーク丼/営業店名物 (沖縄国際大学) |                                 |        | 277.3 |               |
| 6220                                   | ○■無洗米シルバー                       | 100    | 75    | 炊き上がり重量 約220g |
| 24584                                  | ○★豚小間/500g                      | 80     | 102.4 |               |
| 5813                                   | ○むき玉ねぎ/約1kg                     | 100    | 30    | スライス          |
| 26081                                  | A ○★焼肉のたれ/1L (1160g)            | 30     | 15.3  |               |
| 3464                                   | A ○★コチジャン/1kg                   | 10     | 10.5  |               |
| 22469                                  | A ○四川 豆板醤                       | 3      | 2.79  |               |
| 1899                                   | ○キャベツコールスロー/0.8~1.0mm 1kg       | 20     | 11.2  |               |
| 6127                                   | ○みず菜                            | 3      | 3.53  | 3~4cmカット      |
| 43                                     | ○人参                             | 3      | 0.68  | せん切り          |
| 26703                                  | ○★リッチイストーガードレッシング/1000ml(1010g) | 15     | 11.4  | トッピング用        |
| 43613                                  | ○■チーズソース(九州:40141)              | 10     | 13.9  | トッピング用        |
| 28176                                  | ○★パセリ(チップ)/50g                  | 0.05   | 0.6   | トッピング用        |

| 下処理  | 調理指示  | 盛付指示  |
|--|---|---|
| <p>ヤンニョムポーク丼/営業店名物 (沖縄国際大学)</p> <p>※豚肉は前日冷蔵庫で解凍する。</p> <p>※炊飯の仕方は「炊飯マニュアル」を参照して下さい。</p> <p>1.キャベツ・みず菜・人参は消毒後、よく洗い、水気を切り、混ぜ合わせる。</p> <p>2.Aを混ぜ合わせる。</p> | <p>3.天板にクッキングシートをしき、玉ねぎを下・肉を上にしてAをかけて、スチコンで190℃13分(コンビ)で焼く。</p> | <p>4.器に炊き上がったご飯を盛り、1のキャベツミックスを横に添える。3の肉と玉ねぎを盛り付け、上にシーザードレッシング・チーズソース・パセリをかける。</p> <p>※盛り付けは写真を参照してください。</p> |