

調理指示書

| | |
|-----|------|
| 小学校 | 2500 |
| 中学校 | 1500 |

令和〇年●月●日(●)

| 料理名/食品名 | 1人当たりの可食量(g) | | 切り方 | 調理方法 |
|--------------|--------------|-------|-------|---|
| | 小学校 | 中学校 | | |
| 三色ソテー | | | | |
| ○さやいんげん 生 | 10 | 12 | 1.5cm | ①にんじん、ホールコーンをサラダ油で炒める。 ②①にさやいんげんも入れて炒める。 ③調味する。 |
| ○にんじん | 20 | 25 | 千切り | |
| ○ホールコーン 冷凍 | 20 | 25 | | |
| ○サラダ油 | 0.3 | 0.5 | | |
| ○食塩 | 0.2 | 0.3 | | |
| ○こしょう 白 | 0.02 | 0.02 | | |
| ○しょうゆ | 0.8 | 1 | | |
| 可食量計 | 57.31g | 73.31 | | |

調理指示書

| | |
|-----|------|
| 小学校 | 2500 |
| 中学校 | 1500 |

令和〇年▲月▲日(▲)

| 料理名/食品名 | 1人当たりの可食量(g) | | 切り方 | 調理方法 |
|--------------------|--------------|-------|-----|---|
| | 小学校 | 中学校 | | |
| さつまいもと大豆の甘辛 | | | | |
| ○さつまいも | 35 | 40 | 角切り | ①さつまいもは素揚げする。 ②大豆水煮はでん粉をつけ揚げる。 ③調味料と水をあわせ、加熱する。 ④①～③を合わせる。 |
| ○大豆水煮 | 10 | 15 | | |
| ○でん粉 | 2 | 2 | | |
| ○油 | 3 | 5 | | |
| ○上白糖 | 1.5 | 1.5 | | |
| ○しょうゆ | 1.5 | 2 | | |
| ○みりん | 1 | 1 | | |
| ○カレー粉 | 0.05 | 0.1 | | |
| ○水 | 2 | 3 | | |
| 可食量計 | 56.05g | 69.60 | | |