

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		
<b>三色ソテー</b>				
○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		
<b>さつまいもと大豆の甘辛</b>				
○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		