調　理　指　示　書

人数　　人

献立名	可食量	総使用量	備考
ごはん			
米・精白米	80 g	0 g	
水	120 g	0 g	
あじフライ			①あじは食べやすい大きさに切り、薄力粉、鶏卵を混ぜ合わせたものをつけ、パン粉をまぶしたものを油で揚げる。
あじ	64 g	0 g	
薄力粉(１等)	4.8 g	0 g	②①にソースをかける。
鶏卵（全卵・生）	8 g	0 g	
パン粉	11.2 g	0 g	
サラダ油	6.4 g	0 g	
ソース（濃厚）	4.8 g	0 g	
ミニトマト	32 g	0 g	
ほうれん草のナムル風			①ほうれんそうは食べやすい大きさ、にんじんは千切りにする。ほうれんそう、もやし、にんじんはゆでる。
ほうれんそう	48 g	0 g	
もやし（緑豆）	24 g	0 g	②炒ったごま、調味料を合わせ、①とあえる。
にんじん	12.8 g	0 g	
しょうゆ（こいくち）	1.92 g	0 g	
ごま（いりごま）	1.6 g	0 g	
ごま油	0.64 g	0 g	
味噌汁（かぶ・生揚げ・小松菜）			①かぶ・根は食べやすい大きさの色紙切り、葉は１．５ｃｍくらいに切る。
みそ(米) 淡色辛みそ	9.6 g	0 g	②生揚げは熱湯をかけ、油抜きし、角切りする。
かぶ・根	32 g	0 g	③具を煮て、味噌で味を整え、こまつなを加えて、ひと煮立ちする。
かぶ・葉	24 g	0 g	
こまつな	16 g	0 g	
生揚げ	48 g	0 g	
バナナ			①バナナは適当な大きさに切る。
バナナ	72 g	0 g	