



食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
棒寒天	1.6	洗った後、絞って小さくちぎる
水	100	
上白糖	20	
鶏卵	12	
うすくちしょうゆ	3	

お正月やお祝いの席で、鉢盛料理などに盛り付ける一品。

南予地方でよく作られ、あっさりしているので後口によい。

デザートのように見えますが、しょうゆの香りが際立つ、おかずです。

(本来の作り方)

- ① 棒寒天は洗い絞って小さくちぎり、分量の水に浸ける。
- ② 寒天を火にかけて煮とかし、完全に溶ければ、上白糖、うすくちしょうゆを加える。
- ③ 鶏卵を入れ、火を止め、型に流し固める。

(栄養価)

エネルギー	99 Kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	1.2 g
カルシウム	18 mg
鉄	0.3 mg
食物繊維	1.2 g
食塩相当量	0.5 g

調理作業指示書

時間	作業手順	調理上のポイント	衛生管理のポイント
8:00	物資検収 棒寒天を水に浸ける 寒天を煮溶かし、調味料を加える 鶏卵を加え、ほぐす	・棒寒天を洗い、絞って小さくちぎる ・寒天液をよく沸騰させる ・卵をほぐしすぎないようにする	・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・保存食は50g以上採取する ・鶏卵の取り扱いに注意する ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・保存食は50g以上採取する ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・専用の冷蔵庫に入れて保管する
9:00	中心温度測定 型に流し、冷却		
10:00			
	中心温度測定 計量		・中心温度の確認・測定・記録
11:00	配 缶 保存食をとる		・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する