

かぼちゃのたたき



食品名	1人分量(g)	下処理・切り方など
かぼちゃ	30	5mmくし切り
たまねぎ	8	8割スライス
ツナ	12	
かいわれだいこん	2.4	
しょうが	0.2	みじん切り
にんにく	0.4	みじん切り
穀物酢	2.2	
こいくちしょうゆ	2.2	
上白糖	1.1	
いりごま	2	

松野町では、「なすのたたき」と同様に、揚げたかぼちゃを使った「たたき」でお客様をもてなします。

深めの大皿に、なすやかぼちゃを並べ、その上に魚、玉ねぎ、青じそなどの野菜を盛り付けます。

(本来の作り方)

- ・ ツナ→焼き鯖(鰹)のほぐし身を使用する。
- ・ かいわれだいこん→ねぎ(青じそ)を使用する。

- ① かぼちゃは、素揚げにする。
- ② たまねぎは、薄く切り水にさらす。
- ③ 鯖(あじ)は、焼いて身をほぐしておく。
- ④ 調味料にしょうが、にんにくをすりおろして、味をなじませる。
- ⑤ かぼちゃを並べ、その上に魚の身を全体にまぶす。
- ⑥ たまねぎを上を広げ、青じそまたは、ねぎを小さく切って散らす。
- ⑦ ④を全体にかける。

(栄養価)

エネルギー	81 Kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	3.4 g
カルシウム	33 mg
鉄	0.5 mg
食物繊維	1.5 g
食塩相当量	0.4 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">物資検収</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜の洗浄</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・野菜は十分な流水で3回洗浄する
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜を切る</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・大きさをそろえて切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">ごまをからいりする 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">たれをわかす 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜をゆでる 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">野菜を冷却する 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">かぼちやを揚げる 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">あえる 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">計量</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・専用の冷蔵庫で冷やす ・水冷の場合は水分をよく絞る 	<ul style="list-style-type: none"> ・75℃1分間以上の確認 ・75℃1分間以上の確認 ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・素手で触らない ・水冷の場合は残留塩素を測定する ・中心温度の確認・測定・記録 ・素手で触らない ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・冷却後は、適切な温度管理を行う ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・素手で触らない ・配食用エプロン、使い捨て手袋を着用する ・容器・器具は清潔か ・素手で触らない ・中心温度の確認・測定・記録
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">保存食をとる</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちや、玉ねぎ、ツナ、かいわれの順に置き、たれをかける 	<ul style="list-style-type: none"> ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する