



食品名	1人分 分量 (g)	下処理・切り方など
精白米	80	
鶏もも肉	20	
じゃこ天	15	中1本いれて0.5mm幅
じゃがいも	40	角切り
たまねぎ	40	スライス
にんじん	10	角切り
にんにく	0.5	みじん切り
調合油	0.3	
カレーフレーク	16	
ウスターソース	1	
カレー粉	0.3	
トマトケチャップ	1	
コンソメ	0.3	
水	80	

じゃこ天は水揚げされた魚をそのまま製品に仕上げます。味の違いは鮮度にあるため、新鮮な生のすり身にこだわります。

雑魚を揚げることから「雑魚天」「じゃこ天」と呼ばれるようになりました。

(作り方)

- ① 米は、洗って炊く。
- ② 調合油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ 野菜を入れ炒める。
- ④ 水を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ じゃこ天を入れる。
- ⑥ カレーフレークを溶き入れ、調味料を加えて味を調える。

(栄養価)

エネルギー	446 Kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	5.7 g
カルシウム	32 mg
鉄	0.9 mg
食物繊維	2 g
食塩相当量	2 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 鶏肉・じゃこ天は冷蔵庫へ入れる		・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
	野菜の洗浄		・野菜は十分な流水で3回洗浄する ・汚染度の低いものから洗う
9:00	野菜の裁断	・野菜は、大きさをそろえて切る	・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか ・専用の包丁、まな板を使用する
	じゃこ天の裁断		
10:00	炒める 鶏肉から炒める	・肉の色が変わるまでよく炒める	・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
	煮込む		
11:00	じゃこ天を入れて煮る	・じゃこ天は調味料を入れる前に加え、煮すぎない	
	調味料を加える		
	中心温度測定	・中心温度測定後火をとめる	・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認
	配缶		・配食用エプロンを着用する
	保存食をとる		・保存食は50g以上採取する