



食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
じゃがいも	40	みじん切り もどす→みじん切り
牛ひき肉	12	
たまねぎ	20	
干しいたけ	0.4	
茶葉	0.5	
調合油	0.3	
食塩	0.2	
こしょう	0.03	
コンソメ	0.4	
脱脂粉乳	3	
薄力粉	5	
鶏卵	5	
パン粉	6	
揚げ油	5	

お茶は、松野町の特産品です。昭和22年頃に、お茶を作り始め、昭和33年には「お茶の会」もつくられ、当時は田畑より茶畑のほうが活発でした。

また、お茶には、がんをはじめとする生活習慣病や虫歯、悪玉コレステロールの上昇を抑える効能があります。

(作り方)

- ① 干しいたけを水で戻す。
- ② たまねぎ、干しいたけをみじん切りにする。
- ③ じゃがいもは、一口大に切り、ゆでてつぶす。
- ④ 油を熱し、牛ひき肉を炒める。
- ⑤ ④に②を加え炒め、調味する。
- ⑥ ⑤に茶葉、③を混ぜ合わせ、小判型に成形する。
- ⑦ ⑥に薄力粉、鶏卵、パン粉の順につけて揚げる。

(栄養価)

エネルギー	167 Kcal
たんぱく質	5.9 g
脂質	7.9 g
カルシウム	45 mg
鉄	0.8 mg
食物繊維	1.5 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 肉は冷蔵庫へ入れる 野菜の洗浄 しいたけもどす 切る 野菜の裁断		・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・肉は常温放置しない ・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 ・しいたけ異物の確認
9:00		・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
10:00	じゃがいも ゆでてつぶす 中心温度測定 牛ひき肉、野菜を炒める 中心温度測定 茶葉、調味料を入れる 成形する 割卵 衣をつける フライヤー点火 揚げる 中心温度測定	・熱いうちにつぶす ・肉の色が変わるまでよく炒める ・茶葉を乾燥したまま加える ・小判型に成形する ・目安: 180℃ 6分	・中心温度の確認・測定・記録 ・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 ・容器・器具は清潔か ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・鶏卵の取扱いに注意する ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・使用直前に卵を溶く ・保存食は50g以上採取する ・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 ・使い捨て手袋を使用する
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