

フルーツヨーグルト (ブルーベリー)



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
無糖ヨーグルト	25	
みかん (レトルトパウチ)	20	
パイナップル (レトルトパウチ)	20	
桃 (レトルトパウチ)	20	
ブルーベリー	12	
ファイバーゼリー	10	

松野町では、7年前からブルーベリーの栽培が行われています。農林公社では、無農薬で6月～8月中旬まで栽培されています。

また、ブルーベリーには、視力の回復効果があるといわれるアントシアニンが含まれています。

(作り方)

- ① ブルーベリーは、洗う。
- ② 果物、ファイバーゼリーは、汁気を切る。
- ③ ヨーグルト、①②を混ぜ合わせる。

(栄養価)

エネルギー	79 Kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	0.8 g
カルシウム	39 mg
鉄	0.2 mg
食物繊維	2 g
食塩相当量	0 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; text-align: center;">物資検収</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">果物類下処理</div> <p style="margin-left: 40px;">ブルーベリー 洗浄</p>		<p>◎担当者は、汚染度の高いものを扱わない</p> <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 ・異物の確認 ・保存食は50g以上採取する ・ブルーベリーの二次汚染に注意する ・果物は十分な流水で3回洗浄する
9:00			
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">みかん、桃、パイン、 ファイバーゼリー、ヨー グルトの袋を開け、専用 容器に入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">和える 中心温度測定</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・汁気を切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・手指は清潔か ・二次汚染に注意する ・専用エプロンを使用する ・素手で触らない ・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
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">配 缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">保存食をとる</div>		<ul style="list-style-type: none"> ・保存食は50g以上採取する