



食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
精白米	65	
乾燥ひじき	1.8	もどす
きじ肉	15.5	
にんじん	12	短冊切り
油揚げ	5	短冊切り
板こんにゃく	10	短冊切り
干しいたけ	1	もどす→千切り
グリーンピース	4	
調合油	0.5	
上白糖	2.4	
こいくちしょうゆ	3.8	
食塩	0.5	

きじは、鬼北町の特産品です。愛治・三島地区で飼育され、きじ工房で商品化されたものが道の駅等で販売されています。きじ肉は、昔から貴重な食べ物として食べられてきました。

(作り方)

- ① 米は、洗って炊く。
- ② 乾燥ひじきは、洗って戻す。
- ③ 干しいたけを戻し、千切りにする。
- ④ にんじん、板こんにゃく、油揚げは、千切りにする。
- ⑤ 油揚げは、湯通しし、ザルに上げる。
- ⑥ 油を熱し、きじ肉②③④を炒めて煮る。
- ⑦ グリーンピースは、ゆでる。
- ⑧ 炊きあがったごはん⑥⑦を混ぜる。

(栄養価)

エネルギー	298 Kcal
たんぱく質	9.5 g
脂質	3 g
カルシウム	53 mg
鉄	2.1 mg
食物繊維	2.3 g
食塩相当量	1.2 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 肉は冷蔵庫へ入れる 油揚げは冷蔵庫へ入れる 洗米・浸漬 野菜の洗浄 しいたけもどす 切る ひじきもどす 野菜の裁断 油揚げ油抜き 切る 炊飯		・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・肉、油揚げは常温放置しない ・保存食は50g以上採取する
9:00		・野菜は、大きさをそろえて切る	・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 ・しいたけ異物の確認
10:00	具を煮る 中心温度測定 グリーンピースゆでる 中心温度測定 ごはんと具を混ぜる 中心温度測定	・肉の色が変わるまでよく炒める ・具を煮含める	・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
11:00	配 缶 保存食をとる	・きれいに具を混ぜる	・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
			・配食用エプロンを着用する ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・容器・器具は清潔か
			・保存食は50g以上採取する