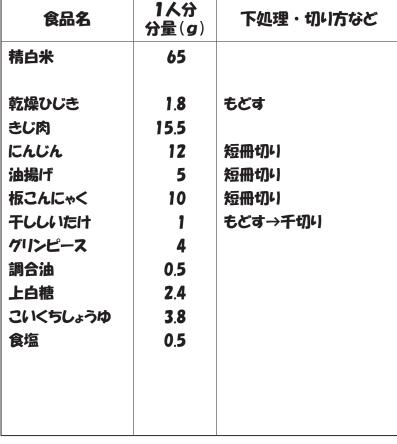
## 鬼北町の地域食材を使った料理 きじ肉入りひじきご飯









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)方)

- 1) 米は、洗って炊く。
- 2 乾燥ひじきは、洗って戻す。
- 3 干ししいたけを戻し、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。

(栄養価)						
エネルギー	<b>298</b> Kcal					
たんぱく質	9.5 g					
脂質	<b>3</b> 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					

- (5) 油揚げは、湯通しし、ザルに上げる。
- 6 油を熱し、きじ肉(2)3(4)を炒めて煮る。
- 7 グリンピースは、ゆでる。
- 8 炊きあがったごはんに67を混ぜる。

## 調理作業指示書

n+ 55	11-	-41¢	ー		<u> </u>		<u>н</u>	在上午四〇 <sup>10</sup> / 1
時間	作	業	手	順		調理上のポー	1ント	衛 生 管 理 の ポ イント
8:00		検収 肉は冷蔵 油揚げは ・浸漬		入れる 車へ入れる				・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
	野菜(	 の洗浄 	Ll	かけもどす				・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
9:00	野菜(	の裁断		場げ油抜き切る	•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
	炊	飯			-水加	減は少し控える		
10:00	中心温 グリンピ・	煮る。 は度測定 一スゆでる は度測定				色が変わるまでよく 煮含める	炒める	・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°C1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°C1分間以上の確認
		具を混ぜる温度測定			・きれ	いに具を混ぜる		・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
11:00	保存負	金をとる						・保存食は50g以上採取する