鬼北町の地域食材を使った料理　きじ汁

食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
きじ肉	8	
にんじん	5	いちょう切り
だいこん	8	いちょう切り
板こんにゃく	10	短冊切り
木綿豆腐	20	さいのめ切り
葉ねぎ	3	小口切り
うすくちしょうゆ	5	
昆布	0.3	
削り節	2.2	

鬼北町ではきじがのびのびと成長できるように、できるだけ自然に近い環境をつくって飼育しています。きじ肉は処理後、すぐに食べるよりも熟成させてから食べる方が美味しいため、鬼北町では処理後48時間寝かせたきじ肉が出荷されています。

（作り方）

① 野菜を洗う。

② 食材を切る。

③ 昆布と削り節しでだしをとり、きじ肉を入れてわかす。

④ ③ににんじん、だいこん、板こんにゃくを入れる。

⑤ 野菜が軟らかくなったら、木綿豆腐を加える。

⑥ ⑤に調味料と葉ねぎを加え、味を調える。

（栄養価）	
エネルギー	31 Kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	1 g
カルシウム	29 mg
鉄	0.4 mg
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	0.8 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
			・手指は清潔か
8:00	物資検収		・検収時　専用容器に移し替える
	木綿豆腐は冷蔵庫へ入れる きじ肉は冷蔵庫へ入れる		・肉、豆腐を常温放置しない ・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
	野菜の裁断	・食材は、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
	木綿豆腐を切る		
	板こんにゃくを切る		
9:00	だしをとる		
	こんにゃくを下茹でする		
10:00	きじ肉を入れ、煮る	・色が変わるまでよく煮る	・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
	野菜を入れ、煮る		
	調味する		
	葉ねぎを入れる		
	中心温度測定	・中心温度を測定してから火を止める	・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	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