



草姿

食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
暖かぐや	40	乱切り
鶏むね肉	15	
ちくわ	10	1cm幅
厚揚げ	15	食べやすく切る
板こんにゃく	15	色紙切り
にんじん	15	いちょう切り
干しいたけ	1	もどして、食べやすく切る
上白糖	2	
こいくちしょうゆ	4	
みりん	0.5	
だし煮干し	1	
水	40	

暖かぐやは里芋の新品種で、日本で初めての里芋の人口交雑品種です。

愛媛で生まれた品種であることから「暖」と、竹のような見た目から「かぐや姫」を連想し、その名前の由来となりました。

芋の茎の「ずいき」も食べられます。

(作り方)

- ① 野菜を洗う。
- ② 食材を切る。
- ③ だしをとる。
- ④ 暖かぐやと板こんにゃくをそれぞれ下茹でする。
- ⑤ 鶏むね肉をだしで煮る。
- ⑥ ⑤に野菜、板こんにゃく、厚揚げを加えて煮る。
- ⑦ ⑥に調味料を加えて味を調える。

(栄養価)

エネルギー	95 Kcal
たんぱく質	7.5 g
脂質	2.3 g
カルシウム	54 mg
鉄	0.9 mg
食物繊維	2.2 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
8:00	物資検収 厚揚げは冷蔵庫へ入れる 鶏むね肉は冷蔵庫へ入れる ちくわは冷蔵庫へ入れる 野菜の洗浄 干しいたけをもどす 野菜・材料の裁断		・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・厚揚げ、鶏むね肉、ちくわは常温放置しない ・保存食は50g以上採取する
9:00	だしをとる わかぐやを下茹でする 板こんにゃくを下茹でする 厚揚げを油抜きする	・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 ・干しいたけ異物の確認 ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	鶏むね肉を煮る 野菜などを加え、煮る 調味する 中心温度測定	・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
11:00	配 缶 保存食をとる		・配食用エプロンを着用する ・容器・器具は清潔か ・保存食は50g以上採取する