



食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
暖かぐや	30	いちょう切り→下ゆで5分
にんじん	8	いちょう切り
たまねぎ	15	荒みじん切り
豚ひき肉	8	
干しいたけ	0.5	もどす→みじん切り
麦すりみそ	3	
薄力粉	4	ふるう
有塩バター	3	
牛乳	45	大量調理の際は鍋で温める
チーズ	4	
(ホイルカップ) S-6Fホイル		

暖かぐやは、里芋の名前です。京いも（たけのこいも）と海老いも（唐いも）との交配から生まれました。

主にお菓子（芋チップス、アイスクリーム）で利用されています。給食では、この暖かぐやを「グラタン」や汁の実にして食べます。

(作り方)

- ① 野菜、暖かぐやは洗う。
- ② 干しいたけを水でもどす。
- ③ ①②を切る。
- ④ 暖かぐやを下ゆでする。
- ⑤ 油を熱し肉を色が変わるまで炒め、野菜・しいたけを加え煮る。
- ⑥ ⑤に暖かぐやを加え、みそで味付けて煮る。中心温度を計る。
- ⑦ バターを溶かし薄力粉をふり入れて炒め、牛乳を加えて煮てホワイトソースを作る。
- ⑧ ⑥に⑦を混ぜ、ボールに分ける。
- ⑨ ⑧をホイルに入れ、とろけるチーズをのせる。
- ⑩ ⑨をオーブンで焼く。出来上がりの中心温度を計る。

(栄養価)

エネルギー	138 Kcal
たんぱく質	5.3 g
脂質	6.7 g
カルシウム	86 mg
鉄	0.4 mg
食物繊維	1.6 g
食塩相当量	0.5 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 野菜、芋の洗浄		・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・肉は常温放置しない ・保存食は50g以上採取する ・野菜は十分な流水で3回洗浄する
9:00	しいたけもどす 切る 小麦粉をふるう バターを切る 切る 芋を下茹でする ホワイトソースを作る 中心温度測定	・野菜は、大きさをそろえて切る	・汚染度の低いものから洗う ・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	具を炒める 中心温度測定 あわせる 1食用のアルミカップに入れる 焼く	・肉の色が変わるまでよく炒める	・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℃1分間以上の確認
11:00	中心温度測定 配 缶 保存食をとる		・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 ・保存食は50g以上採取する