



食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
きゅうり	20	千切り
だいこん	15	千切り
ヤーコン	10	千切り
春雨	4	もどす→食べやすく切る
穀物酢	3	
こいくちしょうゆ	2.2	
調合油	2.2	
上白糖	1.4	
ごま油	0.5	

ヤーコンの甘みはフラクトオリゴ糖です。お腹の中でビフィズス菌を増やし、お腹の調子を整えてくれます。

ヤーコンの旬は10月から12月です。サラダや酢の物、きんぴらなど、甘みを生かした料理で食べられています。

(作り方)

- ① 野菜を洗う。
- ② 野菜を切る。
- ③ 春雨を水でもどし、食べやすく切る。
- ④ 野菜と春雨をゆでる。
- ⑤ ④を冷却する。
- ⑥ 調味料で⑤を和える。

(栄養価)

エネルギー	58 Kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	2.8 g
カルシウム	12 mg
鉄	0.2 mg
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	0.3 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		・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える
	野菜、芋の洗浄		・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	野菜、芋を切る	・大きさをそろえて切る ・ヤーコンは切った後、水にさらす	・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
	春雨をもどす		
	春雨を切る		・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	野菜、芋をゆでる 中心温度測定		・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分以上の確認 ・素手で触らない
	野菜、芋を冷却する 中心温度測定	・水冷の場合は水分をよく絞る	・水冷の場合は残留塩素を測定する ・中心温度の確認・測定・記録 ・素手で触らない ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・冷却後は適切な温度管理を行う
	あえる 中心温度測定		・配食用エプロンを着用する ・容器・器具は清潔か ・素手で触らない
	計 量		・使い捨て手袋を使用する ・中心温度の確認・測定・記録
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