



食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
鶏もも肉	40	2cm角
食塩	0.1	
こしょう	0.01	
でん粉	4	
揚げ油		
ゆず果汁	2	
こいくちしょうゆ	2	
上白糖	2.5	
白ワイン	1.2	

昔から鬼北は「ゆずの里」とも呼ばれています。化学肥料や農薬を使用しない特別栽培にも取り組んでおり、皮から果汁まで安心して口にすることができます。

(作り方)

- ① 鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。
- ② でん粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ たれを沸かす。
- ④ たれと鶏肉をからめる。

(栄養価)

エネルギー	105 Kcal
たんぱく質	6.9 g
脂質	4.5 g
カルシウム	41 mg
鉄	0.4 mg
食物繊維	0.3 g
食塩相当量	0.9 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 鶏肉に下味をつける 肉は冷蔵庫へ入れる		・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 ・専用のエプロン・使い捨て手袋を使用する
9:00			
10:00	フライヤー点火 でん粉をまぶす 揚げる 中心温度測定 たれをつくる たれとからめる 中心温度測定	・でん粉は薄くまぶす ・目安 165℃ 10分 ・ゆず酢は最後に加える	・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 ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・素手で触らない
11:00	配 缶 保存食をとる		・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する