



食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
キャベツ	30	短冊切り
きゅうり	20	千切り
はくさい	15	短冊切り
にんじん	5	千切り
穀物酢	1	
ゆず果汁	0.5	
うすくちしょうゆ	1.2	
食塩	0.1	
上白糖	0.5	

ゆずの一番の特徴といえば、やはり「香り」と「酸味」です。

ゆずの皮や果肉に含まれるビタミンCの含有量は、かんきつ類のなかでもトップクラス。

また、ゆずの香りにはリラックス作用もあるそうです。

(作り方)

- ① 野菜を切る。
- ② 茹でて冷却する。
- ③ 調味料を合わせて混ぜる。

(栄養価)

エネルギー	17 Kcal
たんぱく質	0.8 g
脂質	0.1 g
カルシウム	25 mg
鉄	0.2 mg
食物繊維	1 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		◎担当者は、汚染度の高いものを扱わない ・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・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 ・汚染度の低いものから洗う
	野菜の洗浄		
	野菜の裁断	・野菜は、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
9:00			
	野菜をボイルする		
	中心温度測定		・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分以上の確認
10:00			
	冷却する	・水冷の場合は水分をよく絞る	・専用エプロン・使い捨て手袋を使用する ・素手で触らない ・水冷の場合は残留塩素を測定する ・容器・器具は清潔か ・中心温度の確認・測定・記録 ・冷却後は適切な温度管理を行う
	中心温度測定		
	調味料と野菜をあえる		・使い捨て手袋を使用する ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・素手で触らない ・容器・器具は清潔か ・配食用エプロンを着用する
	中心温度測定		
11:00	配 缶		
	保存食をとる		・保存食は50g以上採取する