



食品名	1人分量 (g)	下処理・切り方など
精白米	80	
鯛	32	薄切り
食塩	0.12	
こしょう	0.01	半分か1/4に切る
青じそ	1	
薄力粉	4	
鶏卵	5	
パン粉	5	
揚げ油	5	
にんじん	5	千切り
たまねぎ	30	薄切り
干しいたけ	0.6	千切り
葉ねぎ	5	小口切り
鶏卵	36	
三温糖	3.9	
こいくちしょうゆ	5.9	
うすくちしょうゆ	3.1	
みりん	1	
食塩	0.1	
削り節	2	
水	76	

地元の小学生が考案しました。「ぎょしょく普及戦隊 愛南ぎょレンジャー」の一員であるタイレッドをモチーフにし、特産品である真鯛を使ったメニューです。真鯛に巻かれた青じそのさわやかな香りが食欲をそそります。

### (作り方)

- ごはん
- ① 洗米し、炊飯する。
- 真鯛大葉巻フライ
- ① 鯛に食塩・こしょうで下味をつけ、青じそを巻きつける。
- ② 薄力粉・鶏卵・パン粉の順に衣をつける。
- ③ 油で揚げる。
- つゆ
- ① 野菜を切る。
- ② 削り節でだしをとる。
- ③ ②へ野菜を入れ、火が通ったら調味料を加える。
- ④ 溶いた卵を流し入れる。
- ⑤ 仕上げに葉ねぎを加える。

### 盛り付け

よそったごはんには真鯛大葉巻フライをのせ、つゆをかけてできあがり。

### (栄養価)

エネルギー	513 Kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	12.5 g
カルシウム	48 mg
鉄	1.5 mg
食物繊維	1.7 g
食塩相当量	1.8 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">物資検収</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">野菜の洗浄</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">しいたけを戻す</div>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・手指は清潔か</li> <li>・検収時 専用容器に移し替える</li> </ul>
9:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">野菜・しいたけの裁断</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">だし汁をとる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; float: right;">鯛に塩・こしょうをまぶす</div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜は大きさをそろえて切る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保存食は50g以上採取する</li> <li>・野菜は十分な流水で3回洗浄する</li> <li>・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認</li> <li>・刃こぼれはないか</li> <li>・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する</li> </ul>
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;">割卵</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;">フライヤー点火</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;">鯛にしそを巻きつける</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;">衣をつける</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;">揚げる 中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">食材をだし汁で煮る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">調味する</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">卵を入れる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">葉ねぎをちらす</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">中心温度測定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">計量</div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目安:175℃ 3分</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する</li> <li>・鶏卵の取扱いに注意する</li> <li>・使用直前に卵を溶く</li> <li>・保存食は50g以上採取する</li> <li>・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する</li> <li>・素手で触らない</li> <li>・使い捨て手袋を使用する</li> <li>・中心温度の確認・測定・記録</li> <li>・75℃1分間以上の確認</li> <li>・卵専用エプロン、使い捨て手袋を使用する</li> <li>・中心温度の確認・測定・記録</li> <li>・75℃1分間以上の確認</li> </ul>
11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">配缶</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px; width: fit-content;">保存食をとる</div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・それぞれ別の食缶に配缶する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・配食用エプロンを着用する</li> <li>・保存食は50g以上採取する</li> </ul>