



食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
きびなご	40	すりおろす
しょうが	0.6	
こいくちしょうゆ	3.7	
でん粉	4	
カレー粉	0.2	
揚げ油	4	

きびなごは、南日本に多い魚です。
10cmほどの大きさで、体の横に銀色と青色の模様があります。春先から初夏が旬で、産卵が近づくと群れをなして海岸へやってきます。頭からしっぽまで丸ごと食べることができるのでカルシウムがたくさん含まれています。

(作り方)

- ① きびなごは、下味をつける。
- ② でん粉とカレー粉を混ぜる。
- ③ きびなごに②をまぶして揚げる。

(栄養価)

エネルギー	91 Kcal
たんぱく質	7.8 g
脂質	4.6 g
カルシウム	42 mg
鉄	0.6 mg
食物繊維	0.1 g
食塩相当量	0.7 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 ・きびなご常温放置しない ・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
	野菜の洗浄		
	しょうがをすりおろす		
9:00	きびなご下味つける		・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
10:00	でんぷん、カレー粉をまぶす	・でんぷん、カレー粉を混ぜておく	・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
	フライヤー点火		
	揚げる 中心温度測定	・目安:170℃ 7～8分	・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 ・使い捨て手袋を使用する
	計量		
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