



食品名	1人分 分量 (g)	下処理・切り方など
きびなご	35	
食塩	0.15	
でん粉	1.2	
揚げ油	4	
たまねぎ	9	薄切り
にんじん	5	千切り
青ピーマン	5	千切り
上白糖	4.8	
うすくちしょうゆ	2.4	
こいくちしょうゆ	1.8	
穀物酢	4	
清酒	2.64	
みりん	0.3	
七味唐辛子	0.02	

愛南町では、きびなごはよく水揚げされる魚です。家庭では新鮮なうちに手開きで刺身にして食べることが多いです。給食では、カラッと揚げること、頭から丸ごと食べられるため、カルシウムを多くとる事ができます。

(作り方)

- ① きびなごは食塩をまぶし、下味をつける。
- ② でん粉を薄くまぶし、油で揚げる。
- ③ 野菜を切る。
- ④ 野菜はそれぞれボイルし、冷却する。
- ⑤ 釜に上白糖、清酒、みりんを入れて沸かし、冷ます。
- ⑥ ④、⑤と残りの調味料（うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、穀物酢、七味唐辛子）を混ぜ合わせる。
- ⑦ 配食時にきびなごを計量配缶し、その上にタレをかける。

(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		・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える
	野菜の洗浄		・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
	野菜の裁断	・野菜は薄いスライスにする	・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
9:00	調味料を沸かす	・調味料は、砂糖、酒、みりんだけ沸かす	・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
	調味料を冷やす		・専用の冷蔵庫で冷やす
	野菜をゆでる 中心温度測定	・彩りよくボイル・冷却しておく	・素手で触らない ・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
	野菜を冷却する 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
10:00	フライヤー 点火		・冷却後は、適切な温度管理を行う ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
	でん粉をまぶす	・でん粉はうすくまぶす	・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
	揚げる 中心温度測定	・目安:175℃～180℃ 3分	・素手で触らない ・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
	調味料と野菜を あわせる 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
	計 量		
11:00	配 缶	・きびなごは計量配缶にし、その上からたれをかける	・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