



食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
ヒロメ	8	一口サイズに切る
きゅうり	20	輪切り
キャベツ	25	7mm幅に切る
コーン	5	
青じそドレッシング	5.2	

ヒロメは、わかめとよく似た食感の海藻です。旬は冬から春先にかけてです。また、海の中で成長するときに海水をきれいにする働きもあります。

生の海藻なので、歯ごたえがありおいしいです。

(作り方)

- ① ヒロメは、水でよく洗う。
- ② 野菜は切る。
- ③ ヒロメは一口サイズに切る。
- ④ ②、③をそれぞれボイルし、冷却する。
- ⑤ ④をドレッシングで和える。

(栄養価)

エネルギー	19 Kcal
たんぱく質	0.9 g
脂質	0.2 g
カルシウム	24 mg
鉄	0.2 mg
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	0.6 g



ボイルすると、鮮やかな緑色に変わります。

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 ・異物はないか ・野菜は十分な流水で3回洗浄する
9:00	野菜を切る	・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
	ヒロメの洗浄		・ヒロメは少量ずつ丁寧に十分な流水で3回洗浄する
10:00	野菜をゆでる 中心温度測定	・食べやすいよう、一口サイズに切る ・ヒロメはぬめりがあるため、切る時に気をつけること	・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・素手で触らない
	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
11:00	ヒロメをゆでる 中心温度測定	・ヒロメはたっぷりの湯で、少量ずつゆでる	・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認
	ヒロメを冷却する 中心温度測定	・水冷の場合は水分をよく絞る	・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 ・冷却後は適切な温度管理を行う
11:00	和える 中心温度測定	・野菜の水分、ヒロメのぬめりが出すぎないように、手早く和える	・配食用エプロンを着用する ・容器・器具は清潔か ・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
	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