

1. 鶏むね肉のみぞれ煮

材料(6人分)	
鶏むね肉(皮なし)	2枚(500g)
大根	2/3本(700~800g)
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ2(18g)
サラダ油	大さじ2(24g)
細ねぎ(刻み)	適量
水	300cc
めんつゆ(2倍濃縮)	100cc
おろししょうが	小さじ2

【ひとくちメモ】
 普段、あまり使わない薄口しょうゆですが、使用量が少ない場合などは、以下のように濃口しょうゆと塩で、代用することができます。ただし、量が多い時などは出来上がりの味に変化が出てしまうこともあるので、注意してください。
 薄口しょうゆ: 大さじ1
 ↓
 濃口しょうゆ: 大さじ1/2
 塩 : 小さじ1/4

2. おかずナムル



材料(6人分)	
にんじん(小)	1本(100g)
ほうれん草	2ワ(200g)
もやし	1袋(200g)
【調味料A】	
ごま油	大さじ1/2(6g)
塩	小さじ2/3(4g)
にんにくチューブ	小さじ1/2
【とりそぼろ】	
豚ひき肉	200g
しょうゆ	大さじ1と1/2(27g)
砂糖	大さじ1(9g)
酒	大さじ1(15g)
ごま油	大さじ1/2(6g)
すりごま(黒)	大さじ1と1/2(約12g)

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、すりおろす(大根おろし)。
- ② 鶏肉は包丁の刃を斜めに寝かせながら、手前に引いて削ぐようにして切る(削ぎ切り)。ポウルに入れて塩こしょうをふり、混ぜてなじませる。片栗粉を加えて混ぜ、全体にまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②の鶏肉を入れて両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ④ 水・めんつゆ・おろししょうが・大根おろしを加えて全体になじませ、3分程煮る。
- ⑤ 器に盛り、細ねぎをちらす。



★1人あたり(鶏むね肉のみぞれ煮)

エネルギー	: 188kcal
たんぱく質	: 20.8g
食塩相当量	: 1.2g

★1人あたり(おかずナムル)

エネルギー	: 132kcal
たんぱく質	: 8.6g
食塩相当量	: 1.2g

【作り方】

- ① にんじんは5~6cm長さの細切りにする。ほうれん草は、根元の堅い部分を除いてから、十文字に切り込みを入れ、水にさらしておく。
- ② フライパンにたっぷりの湯を沸かす。もやしを入れて1分30秒~2分間ゆで、ザルに上げる。同じフライパンの湯で、にんじんを2~2分30秒間ゆで、同じザルに上げて粗熱をとる。同じフライパンの湯で、ほうれん草を1分30秒~2分間ゆでる。水にとって冷まし、水気を絞ってから5~6cm長さに切り、もう一度水気を絞る。
- ③ ②のもやしとにんじんは、紙タオルで水気を拭いて、大きめのポウルに入れる。ほうれん草、調味料Aも加え、全体を和える。
- ④ フライパンをきれいにし、【とりそぼろ】の材料を入れ、菜箸数本で混ぜる。強めの中火にかけ、ひき肉がポロポロになって汁気がとぶまで、しっかり炒める。パット等に取り出して粗熱をとる。
- ⑤ ひき肉と調味料は、火にかける前に混ぜておくと、そぼろの味が均等に仕上がる。
- ⑥ ③と④のそぼろを加えて全体に混ぜ、すりごまを加えて和える。

3. 水ようかん

材料(8切分)	
粉寒天	4g
水	400cc
砂糖	50g
こしあん	300g

★1人あたり

エネルギー	: 86kcal
たんぱく質	: 3.1g

【作り方】

- ① 鍋に水を入れて、粉寒天を入れ、混ぜながら中火で煮溶かす。寒天が完全に溶けたら、砂糖を加えて、さらに煮溶かす。
- ② ①の鍋を中火にかけ、こしあんを少しずつ加え、煮立つまで混ぜ合わせる。
- ③ 火から鍋をおろし、鍋ごと冷水に当てて混ぜながら粗熱をとる。
- ④ 水で濡らした流し型(無い場合:ラップを敷いたバット)に、③を流し入れて冷蔵庫で冷やし固めて完成。



4. 市販の漬物(しばづけ等)

5. ごはん(203Kcal・たんぱく質4.6g)※130gの場合

6. みそ汁

★★★ 合計 ★★★
エネルギー : 609kcal
たんぱく質 : 37.1g
食塩相当量 : 2.4g
※漬物・味噌汁を除く

◎検食を取る意味と取り方(取る量)

検食は、食中毒が起きた時に原因を突き止めるためのものです。提供するメニューを、それぞれ50g取り、マイナス20℃以下で2週間保管します。検食の量が少なすぎると、検体として機能しない場合も出てきてしまいます。

《分量目安》

調味料	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
砂糖	3g	9g	130g
しょうゆ・みそ・みりん	6g	18g	230g
水・酒・酢・味ぽん	5g	15g	200g
塩	6g	18g	240g
サラダ油・ごま油	4g	12g	180g

◆◆◆ 盛り付け例 ◆◆◆

おかずナムル	漬物	水ようかん
みぞれ煮	ごはん	

