

献立名／食品名	一人分量 単位	使用量		備考	調理方法等
		4人分	単位		
【マーボー大根丼】					
ごはん	160.00 g	640.00 g		4杯	①ご飯を炊く。
スープ	40.00 g	160.00 g			①スープをとる。(顆粒でも可)
サラダ油	0.80 g	3.20 g		適量	炒め油
しょうが	0.50 g	2.00 g		適量	みじん切り
トウバンジャン	0.20 g	0.80 g		お好み	
豚ひき肉	15.00 g	60.00 g			
長ねぎ	10.00 g	40.00 g		1/2本	みじん切り
にんじん	10.00 g	40.00 g		1/3~1/4本	みじん切り
大根(ゆでる)	90.00 g	360.00 g		1/2~1/3本	角切り
高野豆腐	5.00 g	20.00 g		乾燥重量	角切り
テンメンジャン	3.00 g	12.00 g		小さじ2弱	
みそ	2.50 g	10.00 g		小さじ2弱	
オイスターソース	2.00 g	8.00 g		小さじ1強	
しょうゆ	4.00 g	16.00 g		大さじ1弱	
三温糖	1.50 g	6.00 g		小さじ2	
酒	1.50 g	6.00 g		小さじ1強	
本みりん	1.00 g	4.00 g		小さじ1弱	
片栗粉	2.00 g	8.00 g		大さじ1弱	
水	4.00 g	16.00 g			
ごま油	0.50 g	2.00 g		ひとまわし	仕上げ用



献立名／食品名	一人分量 単位	使用量		備考	調理方法等
		4人分	単位		
【釜焼き風ビビンバ】					
精白米	50.00 g	200.00 g			1. 酒を入れてご飯を炊く。
水	60.00 g	240.00 g			2. 野菜はさっとゆでて、調味料
酒	1.00 g	4.00 g		小さじ1	とごまと和える。
サラダ油	1.00 g	4.00 g		適量	炒め油
にんじん	5.00 g	20.00 g		2~3cm	せん切り
こまつな	15.00 g	60.00 g		2かぶ	2cm
だいずもやし	30.00 g	120.00 g		1/2袋	
しょうが	0.30 g	1.20 g			おろす
しょうゆ	2.00 g	8.00 g			
砂糖	0.40 g	1.60 g		小さじ1/2	
ごま油	0.80 g	3.20 g		小さじ1弱	
白ごま	1.50 g	6.00 g		大さじ1	煎る
ごま油	0.50 g	2.00 g		適量	炒め油
豚ひき肉	25.00 g	100.00 g			
にんにく	0.07 g	0.28 g			おろす
しょうが	0.14 g	0.56 g			
砂糖	1.00 g	4.00 g		小さじ1と1/3	
しょうゆ	2.00 g	8.00 g		小さじ1と1/3	
スープ	6.00 g	24.00 g			
ごま油	0.20 g	0.80 g		適量	炒め油
木綿豆腐	20.00 g	80.00 g		1/3~1/4丁	
カレー粉	0.10 g	0.40 g		小さじ1/4	
塩	0.10 g	0.40 g		少々	
赤みそ	4.95 g	19.80 g		大さじ1強	
砂糖	2.47 g	9.88 g		大さじ1強	
本みりん	0.82 g	3.28 g		小さじ1/2	
トウバンジャン	0.05 g	0.20 g		お好み	
スープ	1.00 g	4.00 g			

