



## 野菜おこわ

【調理機器】  
立体炊飯器

食品名	1人分 単位	30人分 単位	切り方等	調理方法等
精白米	40 g	1200 g		① だしをとる（水分量：米×1.15）
もち米	35 g	1050 g		
鶏肉（3gカット）	10 g	300 g		② 精白米・もち米を洗米し、だし汁で浸漬する
エリンギ	5 g	150 g	短冊	（③の煮汁を入れるので、煮汁分を減らして、だし汁の水加減をしておく）
しめじ	5 g	150 g	小房	
塩	0.1 g	3 g		
料理酒	2 g	60 g		③ カッコの食材を規定内のだし汁と調味料
砂糖（三温糖）	0.5 g	15 g		で炊く（鶏肉にしっかり味を入れてから、きのこを入れて炊くのがポイント）
濃口しょうゆ	5 g	150 g		
大根	10 g	300 g	小短冊	調理中の2次汚染を防ぐため、加熱確認する
にんじん	5 g	150 g	粗みじん	
削り節	0.7 g	21 g		④ ③を具材と煮汁に分け、煮汁は炊飯時の水分として加える
				⑤ 材料をすべて入れて炊飯する

※赤字の食品は大阪府学校給食会の取り扱い物資です。