



じゃこ入り フライビーンズ

調理機器：フライヤー

材料	一人分量	使用量30人分	切り方	調理方法等
	g	g		
ちりめんじゃこ	2	60		① 大豆にでんぷんをまぶして、油で揚げる。 中心温度を確認する。
蒸し大豆	30	900		
でんぷん	3	90		② ちりめんじゃこは、ざるに入れて、油で揚げる。 中心温度を確認する。
米油	4	120		
白ごま	1	30		③ 調味料を煮立たせ、煎った白ごまを加え、中心温度を 確認後に、①と②にからめて仕上げる。
砂糖	1	30		
濃口しょうゆ	1	30		
みりん	0.5	15		

※赤字の食品は大阪府学校給食会の取り扱い物資です。