

2026年 7月 8日 水曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【夏野菜のドライカレー】				①米と麦を洗い浸漬後ターメリック
七分つき米		74.11 g		を加えて炊飯する
水		0.00 g		
ターメリック		0.06 g		
米サラダ油		0.58 g		
豚肩ひき肉		25.02 g		②にんにく、豚ひき肉、レバーチップ
豚レバーチップ		3.85 g		プを炒める
にんにく		0.31 g	みじん切り	③玉ねぎ、にんじんを炒め、その他
塩		0.87 g		の野菜・大豆も順次炒める
こしょう		0.02 g		④調味料を加える
オールスパイス(粉)		0.02 g		(カレー粉 高300 低200)
カレー粉		0.48 g		⑤水溶き米粉を入れ、煮込む
赤ワイン		0.77 g		
玉葱		77.81 g	みじん切り	
にんじん		26.14 g	みじん切り	
エリンギ		8.85 g	みじん切り	
国産刻み大豆		7.70 g	ほぐす	
なす		12.13 g	厚いちょう	
トマト		11.20 g	湯むき	
★しょうゆ		0.96 g		
トマトケチャップ		5.77 g		
中濃ソース		3.95 g		
米粉		0.96 g	水溶き	
【バジルポテト】				①じゃがいもを茹でる
オリーブ油		0.96 g		②オリーブオイルを熱しにんにく
にんにく		0.18 g	おろす	よく炒める
塩		0.25 g		バジル・塩・こしょうも入れる
こしょう		0.02 g		③じゃが芋に②を振りいれ混ぜる
バジルホール		0.02 g		温度を確認する
じゃがいも		64.97 g	2 cm角	