



食品名	小(g)	中(g)	切り方	調理法及び衛生チェック
米・精白米	75	100		①米と発芽玄米を洗いザルにあけて水気を切る。米と発芽玄米を合わせた分量の1.45倍の水（立炊は1.35倍の水）に1時間以上一緒に浸漬し炊飯する。【中心温度85℃以上1分（ ）℃1分】 ②豚肉は、塩こしょうで下味をつける。 ③りんごは芯をとり、切る。 ④油をひきにんにく・土生姜を焦がさず炒めて香りを出し次に豚肉を入れワインを振り入れ炒める。次に人参・たまねぎ・じゃがいもの順に炒め塩をし、りんごも炒める。 ⑤湯を入れ、ゆっくり沸騰させ、アクを取りトンカツソース・ウスター・トマトピューレ・しょうゆを入れて、弱火にして煮こむ。（缶詰はアルコールで拭き、缶きり機も消毒しておく） ⑥カレールウを作る。釜に油を入れてから火をつけ、90℃になったら小麦粉を金ザルで振り込み、パサパサになるまでよく炒めきつね色になったら、カレー粉を加えさらに炒める。スープ（1人25g程）を少しずつ入れてのばす。75℃になるまで練る。【75℃確認（ ）℃】 ⑦具がやわらかくなれば、カレールウを入れる。弱火で煮込む。【中心温度85℃以上1分（ ）℃1分】
発芽玄米	7	9		
①豚肉スライス（3×2×0.25cm）	30	35		
塩（並塩）	0.35	0.45		
こしょう（黒）	0.04	0.05		
ワイン（赤）	1	1.5		
①にんじん	20	25	角切り	
たまねぎ	60	75	色紙切り	
①じゃがいも	40	50	角切り	
①★りんご	13	15	薄い千切り	
②にんにく	0.3	0.4	みじん切り	※肉を炒める時は交差汚染に注意する。 ※ルウはできるだけ遅く作る。
③しょうが	0.04	0.06	みじん切り	
油	1	1.2		
塩（並塩）	1	1.3		
しょうゆ（こいくち）	0.9	1.2		
トンカツソース	2.5	3		
ウスターソース	2.5	3		
トマトピューレ	7	10.5		
油	5.3	6		
★小麦粉	7.7	9		
カレー粉	0.55	1.1		
湯	85	95		
★調理過程で除去する。（小麦粉（カレールウ））				作り手
★「提供できない」旨の札をはる。（りんご）				

