

記載例

様式第3号（第4条関係）

ジュビロ飯レシピ

| No | レシピ名 | 人数/材料 |
|----------|--------------------|-------------|
| 1 | さけの磯部揚げ和風ご膳 | 1 人前 |

| 野菜 | たんぱく | 魚 or きのこ | 材料 | 分量 | 磐田産 |
|-------------------|----------|-------------|----------|--------|----------|
| ■ 鮭の磯部揚げ きのこあんかけ | | | | | |
| | ○ | ○ | 鮭（薄塩） | 90 g | |
| | | | 青のり | 1 g | |
| | | | 薄力粉 | 4 g | |
| | | | 揚げ油 | 適量 | |
| 【つけあわせの野菜】 | | | | | |
| ○ | | | 海老芋 | 20 g | ○ |
| ○ | | | 大根 | 80 g | ○ |
| ○ | | | にんじん | 10 g | |
| | | | 白だし | 20m l | |
| | | | みりん | 5m l | |
| | | | 水 | 10m l | |
| 【野菜あん】 | | | | | |
| ○ | | ○ | えのき | 20 g | |
| ○ | | | たまねぎ | 20 g | |
| | | | 白だし | 8m l | |
| | | | 水 | 35m l | |
| | | | かつおだし（粉） | 0.15 g | |
| | | | 片栗粉 | 1 g | |
| | | | 水 | 1.5m l | |

| ■キャベツとしらすのおかか和え | | | | | |
|-----------------|---|---|------------|--------|---|
| | | ○ | しらす (釜揚げ) | 10 g | ○ |
| ○ | | | キャベツ | 60 g | |
| ○ | | | 絹さや | 5 g | |
| ○ | | | にんじん | 5 g | |
| | | | めんつゆ (市販品) | 4 g | |
| | | | かつおぶし | 適量 | |
| ■豆腐とわかめの味噌汁 | | | | | |
| | ○ | | 豆腐 | 20 g | |
| ○ | | | 戻しわかめ | 5 g | |
| | | | 味噌 | 14 g | |
| | | | だし汁 | 150m l | |
| ■ご飯 | | | | | |
| | | | 精白米 | 80 g | |

| たんぱく質食品の合計 (一人あたり) | 野菜 (いも・海藻・きのこ含む) 合計 (一人あたり) |
|--------------------|-----------------------------|
| 110 g/人 | 225 g/人 |

※やむを得ず、レシピ内容が変わった場合は必ず事前にご連絡ください