

※チル調理は冷却後チル保存し提供日に盛り付け→再加熱カートで再加熱					
材料	ハンバーグ	ジャボネソース	キャベツの彩りソテー	シャキシヤキ小松菜のじゃこ和え	柿
	合挽ミンチ 80g 玉葱（みじん） 20g 塩 0.3g 胡椒 0.01g ナツメグ 0.01g 水 15g 卵 3g パン粉（細目）5g 牛乳 5g 油 3g	玉葱 40g 醤油 6g 味醂 3g 酒 3g 酢 3g 油 2g 上白糖 1.5g おろし生姜 1g 水 5g りんごジュース 6g ブロッコリー 25g	ベーコン 10g キャベツ 50 g スイートコーン（冷凍）10g 油 2g 塩 0.2g	小松菜 60g ちりめん 4g 梅肉 4g 醤油 1g 上白糖 1g だし汁 3g	50g
作り方	① たねを捏ね形成→230℃のコンビオープンで17分焼く→冷却 ② ソースは玉葱とりんごジュースをミキサーにかけ、油で炒め調味料を加えて煮詰める→冷却 ③ ①、②、ブロッコリーを再加熱		① ベーコン（短冊切り）、コーンをホテルパンに入れ油をかける→135℃のコンビオープンで8分焼く→冷却 ② キャベツ（短冊切り）を茹でる→冷却 ③ 提供日に①、②、塩を混ぜ合わせる→再加熱	① 小松菜切る（茎4cm葉先1cm）→茹でる→冷却 ② ジャコは160℃で6分焼く ③ 調味料と材料を和える→盛り付け	
一食あたりの食材料費	277円				
1人分の栄養価	エネルギー：591kcal たんぱく質：29.3g 脂質：15.4g 炭水化物：84.9g 食物繊維：5.9g 塩分：2.3 g				

