

材料	御飯	おでん	じゃこサラダ	広島菜漬け	みかん
	180 g	鶏卵 50g 大根 80 g 生揚げ 50 g こんにゃく 40 g さつま揚げ 20 g 牛切出し 10 g 茹で汁 40 g A) しょうゆ 3 g A) 上白糖 2 g A) ※かえし 16 g からし 3.5 g	しらす 3 g ごま油 0.5 g サニーレタス 20 g きゅうり 10 g かいわれ大根 3 g トマト 10 g 胡麻ドレッシング 10 g	10 g	50 g
作り方		① 出しを作る。鍋に牛切出しと水を加え下茹でする。茹で汁にAの調味料を加える。 ② おでんを作る。卵は茹で卵にし、大根は下茹でする。それぞれの具材をホテルパンに入れ、①の出しを加えて、スチームコンベクションでスチーム100℃・90分加熱後、冷却して、提供日までチルド庫で保存する。 ③ 器に具を盛付け、出しをはり、トレイメイク後、再加熱カートの中で加熱して温かく提供する。 ※かえしの調味料割合（昆布1：かつお節1：酒10：みりん10：しょうゆ10） 作り方は、しょうゆ以外を一日鍋に漬け、しょうゆを加えひと煮立ちさせ、こす。	① しらすとごま油を混ぜ合わせ、ホテルパンに広げてカリカリになるように加熱する。 ② 野菜を混ぜて器に盛り、上から①をのせる。トレイメイク後、再加熱カートの中で保冷して提供する。		
一食あたりの食材料費	346円				
1人分の栄養価	エネルギー 620 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 20.1 g 炭水化物 90.5 g 食物繊維 6.6 g 塩分 2.6 g				

