

ガーリックツナピラフ

【調理機器】
立体炊飯器



食品名	1人分 単位	30人分 単位	切り方等	調理方法等
精白米	75 g	2250 g		① 米は洗米して、浸漬しておく。
ツナ	20 g	600 g		② ツナは油を切っておく。
玉ねぎ	10 g	300 g	小色紙切り	(切った油は全て炒め油に使用)
にんじん	5 g	150 g	粗みじん	③ 具を炒める。
にんにく	0.8 g	24 g	みじん切り	(ツナの油→にんにく→玉ねぎ)
淡口しょうゆ	1 g	30 g		④ 炊飯する。
塩	0.3 g	9 g		(米・ツナ・炒めた具・にんじん・
こしょう	0.01 g	0.3 g		規定の水・鶏がらスープ
鶏がらスープ	10 ml	300 ml		ツナの油・調味料)
水				※炊飯水分量(ml)：米(g)×1.25
				(浸漬の水+鶏がらスープ+調味料+油+水)
				⑤ 中心温度を測る。

※赤字の食品は大阪府学校給食会の取り扱い物資です。