



クーブイリチー

【調理機器】
回転釜または大鍋

食品名	1人分 単位	30人分 単位	切り方等	調理方法等
豚バラ肉	20 g	600 g	2.5cm 短冊切り	① 細切り昆布は、水につけておく。 (後で昆布水として使用)
ちくわ	10 g	300 g	小口切り	
にんじん	5 g	150 g	細切り	② 釜でごま油を熱し、豚バラ肉、ちくわ、 にんじん、水を切った昆布を炒める。
細切り昆布	2 g	60 g		
水 (昆布をつけた後の昆布水)	30 ml	900 ml		③ 料理酒と昆布水を加えて、ひと煮立ちさせる。
ごま油	0.7 g	21 g		④ 砂糖、濃い口しょうゆを加え、更に炒める。
砂糖	2 g	60 g		⑤ 中心温度を測る。
濃い口しょうゆ	2 g	60 g		
料理酒	0.5 g	15 g		

※赤字の食品は大阪府学校給食会の取り扱い物資です。