

食堂担当者様各位

平成 27 年 10 月 9 日

さつまいもご飯とみぞれチキンのセット

使わなくなったレシピを新しいレシピに差し替えます

旧：ザーサイとネギのたまご雑炊とミニ冷しゃぶセット

さつまいもご飯は炊きこむか、さつまいもを茹でて混ぜ込んで下さい

本社から来る材料	1 人分	用意・発注する材料	1 人分
【炊きこみ版：さつまいもごはん】		無洗米	100g
さつまいも	40g	塩	1.7g
黒ごま	0.3g	酒	5g
		水	135g
【混ぜ込み版：さつまいもごはん】			
さつまいも	40g	ごはん	200g
黒ごま	0.3g	塩	
【みぞれチキン】			
下味付鶏もも肉	140g	片栗粉	10g 程度
大根おろし	50g	水	100g
みぞれチキンたれ	30g	きざみねぎ	5g

<作り方>

【炊きこみ版：さつまいもご飯】

- ①-1 無洗米・水を計量し、30 分ほど浸漬する（普段と同じ要領です）
※水加減は店舗により、異なりますので、適宜調整をお願いします
- ②-1 ①に、塩・酒を加え軽く混ぜ、さつまいも 30g(※全量加えないで下さい)を加え、混ぜずに、炊飯する
- ③-1 炊き上がり後、15 分ほど蒸らしてから具材をよく混ぜる
- ④-1 炊飯器に加えなかったさつまいも 10g は、鍋で茹でて、水気を切っておく
※さつまいもは、炊飯する量によって全量加えると炊きむらができる恐れがありますので、炊きこむ場合、さつまいもは全量加えず、お手数ですが、別に茹でて下さい

【混ぜ込み版：さつまいもご飯】

- ①-2 鍋にたっぷりと水を加え、さつまいもを茹でる
- ②-2 さつまいもが、柔らかくなったら、水気を切っておく
- ③-2 炊きあがったごはん、
②-2 さつまいも・塩を加え、混ぜ合わせておく



F-6-②

【みぞれチキンを作る】

- ①鶏肉に、片栗粉をまぶし、揚げる
- ②大根おろしは、水気をよく切っておく
- ③鍋に、みぞれチキンたれ・水を加え火にかけ、
②大根おろしを加えふつふつするまで、加熱する
※大根おろしの水気の切り方により、味が薄くなる可能性等がありますので、
必ず味見をし、足りないようなら、薄口醤油やだしやさんを適宜加えて調整をお願いします

<盛り付け・提供>

- ④お茶碗に、さつまいもごはんを盛りつける
※炊きこみ版の場合は、別茹でしたさつまいもをここでトッピングとして
盛り付けて下さい（事前に混ぜこんでおいても可）
- ⑤④の上に、黒ごまをふりかける
- ⑥深めのお皿に、揚げた鶏肉を中央に盛り付け、③の温かいみぞれソースをかける
- ⑦最後に⑥の上にきざみねぎを盛り付け、完成

