

**カルテ用**

**手順書**

**商品名** いか天とゴーヤの甘辛酢

食材名	重量 (g)	
1 玉葱	150 g	
2 ゴーヤ	120 g	
3 切人参(皮付き)3×3×50mm	40 g	
4 宝印 五穀酢入り甘辛酢ソース[宝醤油]	300 g	
5 赤いか小切れ 約5-15g 1kg [三東]	600 g	
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
備考	総重量	1,210 g
	仕上り重量	0 g
	食数	8 食

株式会社 クリハラ			
書類作成日	手順書	原材料	品質管理

原材料

<キット写真>



主要栄養成分 100 当り・七訂より	
エネルギー	Kcal
タンパク質	g
脂質	g
炭水化物	g
ナトリウム	mg
食塩相当量	g

**作成手順**

①ボウルにいかを入れ、店内調達の天ぷら粉をまぶします。別のボウルに店内調達の天ぷら粉でバターを作ります。	② いかをバター液にくぐらせて、170℃に温めたフライヤーで1分30秒油調します。	③ 玉ねぎ、人参、ゴーヤを10秒油調します。

④容器にいか天、玉ねぎ、人参、タレの順に盛り付けます。	⑤ゴーヤをトッピングして完成です。	⑥

カルテ用

# 手 順 書

商品名 | ゴーヤ入り牛蒡の塩から揚げ

株式会社 クリハラ			
書類作成日	手順書	原材料	品質管理

	食 材 名	重 量 (g)
1	短冊牛蒡70mm(1kg真空)	1,000 g
2	ゴーヤ	150 g
3	塩から揚げの素(淡路島の藻塩使用) 200g【宝醤油】	200 g
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
備考	総重量	1,350 g
	仕上り重量	0 g
	食数	8 食

原材料

<キット写真>



主要栄養成分 100 当り・七訂より	
エネルギー	Kcal
タンパク質	g
脂質	g
炭水化物	g
ナトリウム	mg
食塩相当量	g

## 作成手順

<p>①全ての具材をボウルに入れ混ぜ合わせます。唐揚げ粉を入れまぶします。</p>	<p>②170℃に温めたフライヤーに、パラパラと落して1分30秒油調します。</p>	<p>③容器に盛り付けて完成です。</p>

④	⑤	⑥

カルテ用

手 順 書

商品名 夏野菜とゴーヤの塩あんかけ

株式会社 クリハラ			
書類作成日	手順書	原材料	品質管理

食材名	重量 (g)	
1 オクラ斜めカット 5kg [HOLUS]	300 g	
2 かぼちゃ	140 g	
3 ベトナム産ヤングコーン(カット) 500g [フジオカ]	160 g	
4 玉葱	300 g	
5 ゴーヤ	60 g	
6 チンゲン菜	200 g	
7 中華あんかけ(塩) 240g	240 g	
8		
9		
10		
11		
12		
備考	総重量	1,400 g
	仕上り重量	0 g
	食数	8 食

原材料

<キット写真>



主要栄養成分 100 当り・七訂より	
エネルギー	Kcal
タンパク質	g
脂質	g
炭水化物	g
ナトリウム	mg
食塩相当量	g

作成手順

<p>①170℃に温めたフライヤーで、ヤングコーン、オクラ、チンゲン菜、ゴーヤを10秒油調します。</p>	<p>②玉ねぎを20秒、かぼちゃを40秒油調します。</p>	<p>③ボウルにゴーヤ、南瓜以外の油調した食材を入れて混ぜます。</p>

<p>④容器に③を盛り付け、かぼちゃをトッピングします。</p>	<p>⑤タレをかけます。</p>	<p>⑥ゴーヤをトッピングして完成です。</p>

商品名 豚肉とゴーヤの卵炒め

株式会社 クリハラ			
書類作成日	手順書	原材料	品質管理

	食 材 名	重 量 (g)
1	玉葱	400 g
2	ゴーヤ	60 g
3	人参	50 g
4	中国産水煮たけのこ穂先カット10mm 11kg【柳井】	80 g
5	バラ小間 125g【青木】	125 g
6	黒きくらげ 3級 500g(戻し)【神田】	30 g
7	中華風とろみのたれTK 300g【ダイショー】	300 g
8		
9		
10		
11		
12		
備考	総重量	1,045 g
	仕上り重量	0 g
	食数	8 食

原材料

<キット写真>



主要栄養成分 100 当り・七訂より	
エネルギー	Kcal
タンパク質	g
脂質	g
炭水化物	g
ナトリウム	mg
食塩相当量	g

作成手順

<p>①玉ねぎ、人参、木耳、筍をホテルパンに並べ、豚肉を上に乗せ、中心にくぼみを作り、そこへ店内調達の溶き卵を流し込みます。</p>	<p>②ホテルパンに蓋をしてコンビ180℃10分加温90%加熱します。</p>	<p>③170℃に温めたフライヤーで、ゴーヤを10秒油調します。</p>

		<p>⑥</p>
<p>④ボウルに②を入れ卵を崩し、タレを入れて混ぜます。</p>	<p>⑤容器に④を盛り付け、ゴーヤをトッピングして完成です。</p>	<p>⑥</p>

カルテ用

手 順 書

商品名 海鮮とゴーヤのつまみ揚げ

株式会社 クリハラ

書類作成日	手順書	原材料	品質管理

	食 材 名	重 量 (g)
1	赤いか小切れ 約5-15g 1kg [三東]	350 g
2	玉葱	200 g
3	ゴーヤ	120 g
4	小えび 500g [タカスズ]	20 g
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
備考	総重量	690 g
	仕上り重量	0 g
	食数	8 食


原材料


<キット写真>



主要栄養成分 100 当り・七訂より	
エネルギー	Kcal
タンパク質	g
脂質	g
炭水化物	g
ナトリウム	mg
食塩相当量	g

作成手順

		
①全ての具材をボウルに入れ混ぜ合わせます。	② ①に店内調達の天ぷら粉を300g入れさっくりと混ぜ合わせ、約300gの水を入れてさっくりと混ぜ合わせます。	③170℃に温めたフライヤーにつまみながら落とし、1分30秒油調理します。

		
④容器に盛り付けて完成です。	⑤	⑥