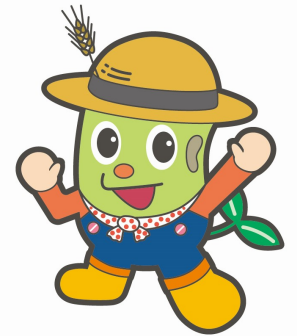


♪五目ご飯の具 の作り方♪

具 材		調味料	
材料	数量	材料	数量
干しいたけ	60 枚	しょう油	1.8L
ひじき	6 袋	酒	1.8L
ごぼう	5kg	砂糖	2kg
にんじん	4kg	食塩	少々
鶏肉	3kg	水	1L
しらたき	10 袋		
なると	10 本		
油揚げ	10 枚		
サラダ油	300mL		



1. 下 準 備… 干しいたけはぬるま湯でもどし、細切り。ひじきは水に浸けておく。
ごぼう、にんじんはよく洗い、ごぼうはささがき、にんじんは少し太めの細切り。
鶏肉、しらたき、なると、油揚げも細かく切っておく。
(冷凍する場合、しらたきは入れないでください)
2. 味 付 け… 回転釜にサラダ油を入れて熱し、1.の材料を加えて軽く炒め、調味料をあわせて火を止め、そのまま粗熱を取る。

♪MEMO♪



- φ 真空パック包装ができます。専用の袋をご持参ください。
 - φ 真空パックにした場合でも、冷蔵庫又は冷凍庫に保管してください。
 - φ パックに詰めた後は、必ず十分に冷やして、量は控えめにしてください。
- 吸引器が故障しますので、十分に注意してください。
-