

混ぜごはんA、B、C

料理名	食品名	切り方	1人分(g)	20人分	調理方法等
A	米		60	1200	①米は洗米して30分以上浸漬し、米の1.3倍水分量にして炊く。 ②フライパンでひき肉、にんじんを炒める。 ③②に芽ひじき、調味料を入れ煮る。 ④炊き上がったご飯に③を混ぜ合わせ味をなじませる。
	水		78	1560	
	豚ひき肉		15	300	
	にんじん	千切り	7	140	
	芽ひじき	戻す	1	20	
	乾しいたけ	戻す	0.7	14	
	戻し汁		8	160	
	サラダ油		1.6	32	
	しょうゆ		3	60	
	酒		0.7	14	
	三温糖		1.6	32	
B	米		60	1200	①米は洗米して30分以上浸漬する。 ②鍋で具を炒めて、調味料を加え煮た後、具と煮汁に分ける。 ③煮汁と水を合わせて、米の1.3倍重量にして炊く。 ④炊き上がったら、具を混ぜ合わせて盛り付ける。
	水+煮汁		78	1560	
	豚ひき肉		15	300	
	にんじん	千切り	7	140	
	芽ひじき	戻す	1	20	
	乾しいたけ	戻す	0.7	14	
	戻し汁		8	160	
	サラダ油		1.6	32	
	しょうゆ		3	60	
	酒		0.7	14	
	三温糖		1.6	32	
C	米		60	1200	①米は洗米して30分以上浸漬する。 ②豚ひき肉、にんじん、芽ひじきとしいたけを加える。 (豚ひき肉はほぐしておく) ③戻し汁と調味料、水を合わせて、米の1.3倍重量にして炊く。
	水+戻し汁+調味液		78	1560	
	豚ひき肉		15	300	
	にんじん	千切り	7	140	
	芽ひじき	戻す	1	20	
	乾しいたけ	戻す	0.7	14	
	戻し汁		8	160	
	しょうゆ		3	60	
	酒		0.7	14	
	三温糖		1.6	32	

<試作後のまとめ>

同じ調味料の量でも、調理方法によって食味に違いが出る。