

表16 調理方法の概要

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
01009	1 穀類 おおむぎ 大麦めん ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り→水洗い→水切り
01039	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り
01042	干しうどん ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り
01044	そうめん・ひやむぎ ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り→水冷→水切り
01046	手延そうめん・手延ひやむぎ ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り→水冷→水切り
01048	[中華めん類] 中華めん ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り
01051	干し中華めん ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り
01053	沖繩そば ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り
01055	干し沖繩そば ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り
01064	[マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ ゆで	ゆで	-	そのまま	20倍 (1.5%食塩水)	-	ゆで→湯切り
01085	こめ [水稲めし] 玄米	炊き	-	そのまま	1.8倍	-	洗米→炊飯 (IHジャー炊飯器) →冷却
01086	半つき米	炊き	-	そのまま	1.5倍	-	洗米→炊飯 (IHジャー炊飯器) →冷却
01087	七分つき米	炊き	-	そのまま	1.5倍	-	洗米→炊飯 (IHジャー炊飯器) →冷却
01088	精白米、うるち米	炊き	-	そのまま	1.4倍	-	洗米→炊飯 (IHジャー炊飯器) →冷却
01154	精白米、もち米	炊き	-	そのまま	0.8倍 1.0倍	-	洗米→炊飯 (IHジャー炊飯器) →冷却 ガス釜
01089	はいが精米	炊き	-	そのまま	1.5倍	-	洗米→炊飯 (IHジャー炊飯器) →冷却
01155	発芽玄米	炊き	-	そのまま	1.4倍	-	洗米→炊飯 (IHジャー炊飯器) →冷却

(注) 調理形態や調理に用いた水の量等については、分析に用いた試料の形態等によって異同がある場合があり、これらを必ずしも記載したものではない。

炊飯器を使用して米を炊く場合、炊飯器により加水量が異なる。

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
01128	そば そば ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り→水冷→水切り
01130	干しそば ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り→水冷→水切り
02041	2 いも及びでん粉類 <いも類> きくいも 塊根、水煮	水煮	皮、表層	厚さ1 cm	2倍*	-	下ごしらえ→水煮→湯切り
02044	こんにゃく 凍みこんにゃく ゆで	ゆで	-	そのまま	水戻し：50倍 ゆで：3倍（水 戻し後の凍みこんに ゃくに対し）	-	浸漬→水洗い・水切り→ゆ で→搾り
02007	(さつまいも類) さつまいも 塊根、皮むき、蒸し	蒸し	-	2分割 (100 g程度)	-	表皮、両端	蒸し
02046	塊根、皮つき、蒸し	蒸し	-	2分割 (100 g程度)	-	両端	蒸し→廃棄部位除去
02047	塊根、皮つき、天ぷら	天ぷら	両端	1 cm輪切り	植物油5倍 衣（天ぷら粉）	-	下ごしらえ→油揚げ→油切 り
02049	むらさきいも 塊根、皮むき、蒸し	蒸し	-	2分割 (100 g程度)	-	表皮、両端	蒸し→廃棄部位除去
02011	(さといも類) さといも 球茎、水煮	水煮	表層	厚さ1 cm 半月切り	2倍*	-	下ごしらえ→水煮→湯切り
02051	セレベス 球茎、水煮	水煮	表層	一口大	2倍*	-	下ごしらえ→水煮→湯切り
02053	たけのこいも 球茎、水煮	水煮	表層	一口大	2倍*	-	下ごしらえ→水煮→湯切り
02014	みずいも 球茎、水煮	水煮	表層、両端	一口大	2倍*	-	下ごしらえ→水煮→湯切り
02016	やつがしら 球茎、水煮	水煮	表層	一口大	2倍*	-	下ごしらえ→水煮→湯切り
02018	じゃがいも 塊茎、蒸し	蒸し	-	そのまま	-	表皮	蒸し
02019	塊茎、水煮	水煮	表層	2分割 (75 g程度)	2倍*	-	下ごしらえ→水煮→湯切り
02020	フライドポテト	油揚げ	-	細切り	-	-	油揚げ
02055	ヤーコン 塊根、水煮	水煮	表層、両端	一口大	2倍*	-	下ごしらえ→水煮→湯切り
02024	(やまのいも類) ながいも ながいも 塊根、水煮	水煮	表層、ひげ 根、切り口	厚さ3~5 cm 半月切り	2倍*	-	下ごしらえ→水煮→湯切り

* 使用する鍋により加水量は異なる。加熱終了まで試料が被る程度の水量を保つ。

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
02037	<でん粉・でん粉製品> (でん粉製品) くずきり ゆで	ゆで	-	そのまま	10~15倍*	-	ゆで→湯切り→水冷→水切り
02057	タピオカパール ゆで	ゆで	-	そのまま	15倍*	-	ゆで→湯切り→水冷→水切り
02060	でん粉めん 乾 ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍*	-	ゆで→湯切り→水冷→水切り
02061	はるさめ 緑豆はるさめ ゆで	ゆで	-	そのまま	15倍*	-	ゆで→湯切り→水冷→水切り
02062	普通はるさめ ゆで	ゆで	-	そのまま	15倍*	-	ゆで→湯切り→水冷→水切り
04002	4 豆類 あずき 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸 漬後の豆に対し）	-	浸漬（12～16時間）→ゆで →湯切り
04008	いんげんまめ 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸 漬後の豆に対し）	-	浸漬（12～16時間）→ゆで →湯切り
04013	えんどう 全粒、青えんどう、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸 漬後の豆に対し）	-	浸漬（12～16時間）→ゆで →湯切り
04075	全粒、赤えんどう、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸 漬後の豆に対し）	-	浸漬（12～16時間）→ゆで →湯切り
04018	ささげ 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸 漬後の豆に対し）	-	浸漬（12～16時間）→ゆで →湯切り
04024	だいず [全粒・全粒製品] 全粒 国産、黄大豆、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸 漬後の豆に対し）	-	浸漬（12～16時間）→ゆで →湯切り
04084	[豆腐・油揚げ類] 油揚げ 油抜き、生	油抜き	-	そのまま	10倍	-	油抜き→手搾り
04085	油抜き、焼き	焼き	-	そのまま	10倍	-	油抜き→手搾り→焼き（電 気ロースター）
04086	油抜き、ゆで	ゆで	-	そのまま	油抜き：10倍 ゆで：5倍	-	油抜き→手搾り→切る→ゆ で→湯切り
04087	凍り豆腐 水煮	水煮	-	そのまま	浸漬：5倍* 水煮：3倍* （浸漬後の凍り豆 腐に対し）	-	浸漬（40～50℃）→手搾 り
04091	[その他] 湯葉 干し、湯戻し	湯戻し	-	そのまま	10倍	-	沸騰水かけ→水切り（ペー パータオル）

*製品に記載の加水量を用いる。

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
04092	つるあずき 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸 漬後の豆に対し）	-	浸漬（12～16時間）→ゆで →湯切り
04066	ひよこまめ 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸 漬後の豆に対し）	-	浸漬（12～16時間）→ゆで →湯切り
04069	べにばないんげん 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸 漬後の豆に対し）	-	浸漬（12～16時間）→ゆで →湯切り
04093	らいまめ 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸 漬後の豆に対し）	-	浸漬（12～16時間）→ゆで →湯切り
04072	りよくとう 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸 漬後の豆に対し）	-	浸漬（12～16時間）→ゆで →湯切り
04094	レンズまめ 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	6倍	-	ゆで→湯切り
05009	5 種実類 ぎんなん ゆで	ゆで	殻、薄皮	そのまま	6倍	-	ゆで→湯切り
05011	(くり類) 日本ぐり ゆで	ゆで	-	そのまま	2～4倍*	殻、渋皮	ゆで→湯切り
05043	はす 成熟、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸漬 後の豆に対し）	幼芽	浸漬（12～16時間）→ゆで →湯切り
06002	6 野菜類 アーティチョーク 花らい、ゆで	ゆで	-	そのまま	2.5倍	花床の基 部、総包 の一部	ゆで→湯切り
06004	あさつき 葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで→湯切り
06006	あしたば 茎葉、ゆで	ゆで	基部	そのまま	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り →水さらし→水切り→手搾 り
06008	アスパラガス 若茎、ゆで	ゆで	株元	2分割	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06327	若茎、油いため	油いた め	株元	長さ3 cm	植物油5 %	-	下ごしらえ→油いため
06011	いんげんまめ さやいんげん 若ざや、ゆで	ゆで	すじ、両端	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06013	(うど類) うど 茎、水さらし	水さら し	株元、葉、 表皮	長さ5 cm、 厚さ2～3 mm 短冊切り	12倍	-	下ごしらえ→水さらし→短 冊切り→水さらし→水切り

* 使用する鍋により加水量は異なる。加熱終了まで試料が被る程度の水量を保つ。

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
06016	えだまめ ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	さや	ゆで→湯切り
06330	(えんどう類) トウモロコシ 芽ばえ、ゆで	ゆで	根部	そのまま	8~10倍	-	下ごしらえ→ゆで→水冷→ 手搾り
06331	芽ばえ、油いため	油いた め	すじ、両端	長さ3 cm	植物油5 %	-	下ごしらえ→油いため
06021	さやえんどう 若ざや、ゆで	ゆで	すじ、両端	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06024	グリーンピース ゆで	ゆで	さや	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06028	おおさかしろな 葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	株元	ゆで→湯切り→水冷→手搾 り
06029	塩漬	塩漬け	-	そのまま	食塩4 %	株元	塩漬け→水洗い→手搾り
06031	おかひじき 茎葉、ゆで	ゆで	茎基部	そのまま	6倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06033	オクラ 果実、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	へた	ゆで→湯切り
06035	かぶ 葉、ゆで	ゆで	-	葉全体	2倍*	葉柄基部	ゆで→湯切り→水冷→水切 り→手搾り
06037	根、皮つき、ゆで	ゆで	根端、 葉柄基部	2分割 (75 g程度)	2倍*	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06039	根、皮むき、ゆで	ゆで	根端、葉柄 基部、皮	2分割 (40 g程度)	同量	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06040	漬物 塩漬 葉	塩漬け	-	葉全体	食塩4 %	葉柄基部	塩漬け→水洗い→水切り→ 手搾り
06041	根、皮つき	塩漬け	-	2分割 (60 g程度)	食塩4 %	-	塩漬け→水洗い→水切り→ 手搾り
06042	根、皮むき	塩漬け	-	2分割 (60 g程度)	食塩4 %	-	塩漬け→水洗い→水切り→ 手搾り
06043	ぬかみそ漬 葉	ぬかみ そ漬け	-	葉全体	いりぬか35 % 食塩10 %	葉柄基部	ぬかみそ漬け→水洗い→水 切り→手搾り
06044	根、皮つき	ぬかみ そ漬け	-	2分割 (60 g程度)	いりぬか35 % 食塩10 %	-	ぬかみそ漬け→水洗い→水 切り
06045	根、皮むき	ぬかみ そ漬け	-	2分割 (60 g程度)	いりぬか35 % 食塩10 %	-	ぬかみそ漬け→水洗い→水 切り
06047	(かぼちゃ類) 日本かぼちゃ 果実、ゆで	ゆで	わた、種 子、両端	40 g程度に分割	2倍*	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06049	西洋かぼちゃ 果実、ゆで	ゆで	わた、種 子、両端	40 g程度に分割	2倍*	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り

*使用する鍋により加水量は異なる。加熱終了まで試料が被る程度の水量を保つ。

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
06332	西洋かぼちゃ 果実、焼き	焼き	わた、種 子、両端	長さ5 cm 厚さ1 cm 楕形	-	-	下ごしらえ→焼き
06053	からしな 塩漬	塩漬け	株元	そのまま	食塩4 %	-	塩漬け→水洗い→手搾り
06055	カリフラワー 花序、ゆで	ゆで	茎葉	2分割 (380 g程度)	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06057	かんぴょう ゆで	ゆで	-	そのまま	15倍	-	ゆで→湯切り
06059	きく 花びら、ゆで	ゆで	花床	そのまま	25倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り →水冷→手搾り
06062	(キャベツ類) キャベツ 結球葉、ゆで	ゆで	しん	200 g程度に分割	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06333	結球葉、油いため	油いため	しん	長さ3 cm 幅0.5 cm 粗い千切り	植物油5 %	-	下ごしらえ→油いため
06066	きゅうり 漬物 塩漬	塩漬け	-	そのまま	食塩3~4 %	両端	塩漬け→水洗い→水切り
06068	ぬかみそ漬	ぬかみ そ漬け	-	そのまま	いりぬか37 % 食塩11 %	両端	ぬかみそ漬け→水洗い →水切り
06076	キンサイ 茎葉、ゆで	ゆで	株元	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→水冷 →水切り
06079	くわい 塊茎、ゆで	ゆで	皮、芽	そのまま	2倍*	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06082	コールラビ 球茎、ゆで	ゆで	根元、葉柄 基部	40 g程度に分割	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06085	ごぼう 根、ゆで	ゆで	表皮、葉柄 基部、先端	長さ5 cm、 4分割	2倍*	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06087	こまつな 葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	株元	ゆで→湯切り→水冷 →水切り→手搾り
06090	さんとうさい 葉、ゆで	ゆで	根	そのまま	5倍	株元	下ごしらえ→ゆで→湯切り →手搾り
06091	塩漬	塩漬け	-	そのまま	食塩4 %	株元	塩漬け→水洗い→手搾り
06094	ししとう 果実、油いため	油いため	へた	2分割 (2 g程度)	植物油5 %	-	下ごしらえ→油いため
06098	じゅうろくささげ 若ざや、ゆで	ゆで	へた	長さ10 cm	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06100	しゅんぎく 葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで→湯切り→水冷 →水切り→手搾り

* 使用する鍋により加水量は異なる。加熱終了まで試料が被る程度の水量を保つ。

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
06107	しろうり 漬物 塩漬	塩漬け	-	2分割 (150 g程度)	食塩3~4%	両端	塩漬け→水洗い→手搾り
06110	ずいき 生ずいき、ゆで	ゆで	株元、表皮	長さ1 cm	5倍	-	下ごしらえ→水さらし→ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06112	干しずいき、ゆで	ゆで	-	長さ1 cm	50倍	-	浸漬→水切り→手搾り→ゆで→湯切り→水洗い→水切り→手搾り
06118	せり 茎葉、ゆで	ゆで	根	そのまま	5倍	株元	下ごしらえ→ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06121	ぜんまい 生ぜんまい 若芽、ゆで	ゆで	株元、裸葉	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り→水さらし→水切り
06123	干しぜんまい 干し若芽、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：15倍 ゆで：25倍	-	浸漬(12~13時間)→水切り→ゆで→湯切り
06125	そらまめ 未熟豆、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	種皮	ゆで→湯切り
06127	タアサイ 葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	株元	ゆで→湯切り→水冷→水切り→手搾り
06131	(だいこん類) だいこん 葉、ゆで	ゆで	葉柄基部	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06133	根、皮つき、ゆで	ゆで	根端、 葉柄基部	厚さ3 cm 半月切り	2倍*	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06135	根、皮むき、ゆで	ゆで	根端、葉柄 基部、皮	厚さ3 cm 半月切り	2倍*	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06334	切干しだいこん ゆで	ゆで	-	長さ3 cm	5倍	-	水洗い→浸漬(20℃で15分)→手搾り→ゆで→手搾り
06335	油いため	油いため	-	長さ3 cm	浸漬：20倍 植物油5% (水 戻し後重量に対し)	-	水洗い→浸漬(20℃で15分)→手搾り→油いため
06137	漬物 ぬかみそ漬	ぬかみ そ漬け	-	縦半分、 4分割 (125 g程度)	いりぬか40% 食塩12%	-	ぬかみそ漬け→水洗い→水切り
06146	(たいさい類) たいさい 塩漬	塩漬け	-	そのまま	食塩4%	-	塩漬け→水洗い→手搾り
06150	たけのこ 若茎、ゆで	ゆで	竹皮、基部	縦2分割 (400 g程度)	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06152	めんま、塩蔵、塩抜き	ゆで	-	そのまま	10倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り→水洗い

* 使用する鍋により加水量は異なる。加熱終了まで試料が被る程度の水量を保つ。

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
06154	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎、水さらし	水さらし	皮(保護 葉)、底盤 部、頭部	薄切り	12倍	-	下ごしらえ→水さらし→水 ふき
06155	りん茎、ゆで	ゆで	皮(保護 葉)、底盤 部、頭部	20 g程度に分割	2倍*	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06336	りん茎、油いため	油いた め	皮(保護 葉)、底盤 部、頭部	縦2分割 1 mm程度の薄 切り	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
06158	たらのめ 若芽、ゆで	ゆで	木質部、 りん片	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り →手搾り
06161	チンゲンサイ 葉、ゆで	ゆで	-	2分割	5倍	しん	ゆで→湯切り→水冷→手搾 り
06338	葉、油いため	油いた め	-	長さ3 cmの薄 切り	5倍熱湯 植物油5%	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り →油いため
06163	つくし 胞子茎、ゆで	ゆで	基部、 はかま	そのまま	2倍*	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り →水冷→水切り
06166	つるむらさき 茎葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで→湯切り→水冷→手搾 り
06168	つわぶき 葉柄、ゆで	ゆで	-	長さ6~ 7 cm	5倍	-	ゆで→湯切り→水さらし→ 水切り
06170	とうがらし 葉・果実、油いため	油いた め	硬い茎、 へた	2分割 (2 g程度)	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
06174	とうがん 果実、ゆで	ゆで	果皮、わ た、へた	80 g程度に分割	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06176	(とうもろこし類) スイートコーン 未熟種子 ゆで	ゆで	包葉、 めしべ	そのまま	2倍*	穂軸	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06339	電子レンジ調理	電子レ ンジ調 理	包葉、めし べ、手元部 分の穂軸	そのまま	-	穂軸	下ごしらえ→電子レンジ調 理(600 Wで5分)
06190	ながさきはくさい 葉、ゆで	ゆで	-	4分割	3.5倍	株元	ゆで→湯切り→手搾り
06192	(なす類) なす 果実 ゆで	ゆで	へた	2分割	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06342	油いため	油いた め	へた、先端	幅3 cm 輪切り	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
06343	天ぷら	天ぷら	へた	長さ10 cm 幅3 cm 厚さ1 cm	植物油5倍 衣(天ぷら粉)	-	下ごしらえ→油揚げ→油切 り

* 使用する鍋により加水量は異なる。加熱終了まで試料が被る程度の水量を保つ。

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
06194	べいなす 果実、素揚げ	油揚げ	へた、果皮	2分割 (250 g程度)	植物油5倍	-	下ごしらえ→油揚げ
06195	漬物 塩漬	塩漬け	-	そのまま	食塩4%	-	塩漬け→水洗い→水切り
06196	ぬかみそ漬	ぬかみ そ漬け	-	そのまま	いりぬか40% 食塩12%	-	ぬかみそ漬け→水洗い→水 切り
06202	(なばな類) 和種なばな 花らい・茎、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで→湯切り→水冷→水切 り→手搾り
06204	洋種なばな 茎葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで→湯切り→水冷→水切 り→手搾り
06206	にがうり 果実、油いため	油いた め	両端、わ た、種子	縦半分、 厚さ5 mm	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
06208	(にら類) にら 葉、ゆで	ゆで	株元	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り →水冷→手搾り
06344	葉、油いため	油いた め	株元	長さ3 cm	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
06213	(にんじん類) にんじん 根、皮つき、ゆで	ゆで	根端、 葉柄基部	長さ5 cm 2分割、又 は4分割	2倍*	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06215	根、皮むき、ゆで	ゆで	根端、 葉柄基部、 皮	長さ5 cm 2分割、又 は4分割	2倍*	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06345	根、皮むき、油いため	油いた め	根端、 葉柄基部、 皮	長さ3 cm 幅2 mm 厚さ2 mm	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
06346	根、皮むき、素揚げ	素揚げ	根端、 葉柄基部、 皮	長さ4 cm 幅1 cm 厚さ1 cm	植物油5倍	-	下ごしらえ→油揚げ→油切 り
06348	グラッセ	甘煮	根端、 葉柄基部、 皮	長さ4 cm 幅1 cm 厚さ1 cm	バター10% 砂糖2% 食塩0.7%	-	下ごしらえ→調味液煮(グ ラッセ)
06219	きんとき 根、皮つき、ゆで	ゆで	根端、 葉柄基部	長さ5 cm 2分割、又 は4分割	2倍*	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06221	根、皮むき、ゆで	ゆで	根端、 葉柄基部、 皮	長さ5 cm 2分割、又 は4分割	2倍*	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06349	(にんにく類) にんにく りん茎、油いため	油いた め	りん皮、頭 部	縦2分割 1 mm薄切り	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
06225	茎にんにく 花茎、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで→湯切り→水冷→水切 り

*使用する鍋により加水量は異なる。加熱終了まで試料が被る程度の水量を保つ。

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
06350	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉、軟白、ゆで	ゆで	株元、緑部分	長さ3 cm 厚さ5 mm 斜め切り	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06351	葉、軟白、油いため	油いため	緑部分	長さ3 cm 厚さ5 mm 斜め切り	植物油5 %	-	下ごしらえ→油いため
06352	葉ねぎ 葉、油いため	油いため	株元	厚さ1 mm 斜め切り	植物油5 %	-	下ごしらえ→油いため
06234	はくさい 結球葉、ゆで	ゆで	-	8分割 (200 g程度)	3倍	株元	ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06235	漬物 塩漬	塩漬け	-	4分割 (400 g程度)	食塩4 %	株元	塩漬け→水洗い→手搾り
06242	はやとうり 果実、白色種、塩漬	塩漬け	-	4分割 (75 g程度)	食塩4 %	-	塩漬け→水洗い→水ふき
06244	ビーツ 根、ゆで	ゆで	根端、 葉柄基部	2分割 (100 g程度)	2.5倍	皮	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06246	(ピーマン類) 青ピーマン 果実、油いため	油いため	へた、し ん、種子	8分割 (4 g程度)	植物油5 %	-	下ごしらえ→油いため
06248	赤ピーマン 果実、油いため	油いため	へた、し ん、種子	縦半分、 8分割 (20 g程度)	植物油5 %	-	下ごしらえ→油いため
06250	黄ピーマン 果実、油いため	油いため	へた、し ん、種子	縦半分、 8分割 (20 g程度)	植物油5 %	-	下ごしらえ→油いため
06257	(ふき類) ふき 葉柄、ゆで	ゆで	葉、 葉柄基部	長さ約20 cm	5倍	表皮	下ごしらえ→ゆで→湯切り →水さらし→水切り
06259	ふきのとう 花序、ゆで	ゆで	花茎	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06262	ふだんそう 葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06264	ブロッコリー 花序、ゆで	ゆで	茎葉	小房に分ける	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06266	へちま 果実、ゆで	ゆで	両端、皮	厚さ1 cm 半月切り	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06268	ほうれんそう 葉、通年平均、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	株元	ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06357	葉、夏採り、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	株元	ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06358	葉、冬採り、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	株元	ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06359	葉、通年平均、油いため	油いため	株元	長さ3 cm	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→水冷→ 手搾り→油いため

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
06073	みずな 葉、ゆで	ゆで	株元	200 g程度	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り →水冷→手搾り
06074	塩漬	塩漬け	-	10 g程度に分割	食塩4%	株元	塩漬け→水洗い→手搾り
06275	(みつば類) 切りみつば 葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06277	根みつば 葉、ゆで	ゆで	根、株元	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り →水冷→手搾り
06279	糸みつば 葉、ゆで	ゆで	株元	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り →水冷→手搾り
06284	めキャベツ 結球葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで→湯切り
06288	(もやし類) だいずもやし ゆで	ゆで	種皮	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→水冷→ 水切り
06290	ブラックマッペもやし ゆで	ゆで	種皮	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→水冷→ 水切り
06292	りょくとうもやし ゆで	ゆで	種皮	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→水冷→ 水切り
06294	モロヘイヤ 茎葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06297	ゆりね りん茎、ゆで	ゆで	根、根盤部	小片	2倍*	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06299	ようさい 茎葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06302	よもぎ 葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06304	らっかせい 未熟豆、ゆで	ゆで	-	そのまま	2倍*	さや	ゆで→湯切り
06309	リーキ りん茎葉、ゆで	ゆで	株元、 緑葉部	縦半分、 長さ5 cm	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06311	ルバーブ 葉柄、ゆで	ゆで	表皮、両端	厚さ1.5 cm 輪切り	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06318	れんこん 根茎、ゆで	ゆで	節部、皮	厚さ1 cm 輪切り	2倍*	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06321	わけぎ 葉、ゆで	ゆで	株元	そのまま	2倍*	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06325	わらび 生わらび、ゆで	ゆで	基部	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り →水さらし→水切り

* 使用する鍋により加水量は異なる。加熱終了まで試料が被る程度の水量を保つ。

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
08002	8 きのご類 えのきたけ ゆで	ゆで	基部	1束を8分 割	2倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
08037	油いため	油いた め	基部	長さ3 cm	植物油5 %	-	下ごしらえ→油いため
08005	(きくらげ類) あらげきくらげ ゆで	ゆで	-	そのまま	水戻し：80倍 ゆで：水戻し 後重量の同量	-	水戻し（30分）→水洗い ・水切り→ゆで→湯切り
08038	油いため	油いた め	基部	そのまま	水戻し：80倍 水戻し後重量 の5%植物油	-	水戻し（30分）→水切り→ 油いため
08007	きくらげ ゆで	ゆで	-	そのまま	水戻し：80倍 ゆで：水戻し 後重量の同量	-	水戻し→水洗い・水切り→ ゆで→湯切り
08009	しろきくらげ ゆで	ゆで	-	そのまま	水戻し：100倍 ゆで：水戻し 後重量の10倍	-	水戻し→水洗い・水切り→ ゆで→湯切り
08040	しいたけ 生しいたけ 菌床栽培、ゆで	ゆで	基部	そのまま (直径5 cm以 上の場合は2分 割)	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り →水冷→水切り
08041	菌床栽培、油いため	油いた め	基部	そのまま (直径5 cm以 上の場合は2分 割)	植物油5 %	-	下ごしらえ→油いため
08043	原木栽培、ゆで	ゆで	基部	そのまま (直径5 cm以 上の場合は2分 割)	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り →水冷→水切り
08044	原木栽培、油いため	油いた め	基部	そのまま (直径5 cm以 上の場合は2分 割)	植物油5 %	-	下ごしらえ→油いため
08014	乾しいたけ ゆで	ゆで	柄	そのまま	水戻し：10～ 20倍 ゆで：水戻し 後重量の同量	-	水戻し→ゆで→湯切り
08045	(しめじ類) はたけしめじ ゆで	ゆで	基部	子房分け	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
08017	ぶなしめじ ゆで	ゆで	基部	そのまま	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
08046	油いため	油いた め	基部	子房分け	植物油5 %	-	下ごしらえ→油いため
08047	ほんしめじ ゆで	ゆで	基部	子房分け	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
08021	なめこ ゆで	ゆで	基部	子房分け	3~5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
08048	(ひらたけ類) エリンギ ゆで	ゆで	基部	長さ3 cm 幅1 cm 厚さ0.3 mm	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り →水冷→水切り
08049	焼き	焼き	基部	長さ3 cm 幅1 cm 厚さ0.3 mm	-	-	下ごしらえ→焼き
08050	油いため	油いた め	基部	長さ3 cm 幅1 cm 厚さ0.3 mm	植物油5 %	-	下ごしらえ→油いため
08027	ひらたけ ゆで	ゆで	基部	子房分け	3倍~5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
08029	まいたけ ゆで	ゆで	基部	子房分け	2倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
08051	油いため	油いた め	基部	子房分け	植物油5 %	-	下ごしらえ→油いため
08032	マッシュルーム ゆで	ゆで	基部	そのまま	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
08052	油いため	油いた め	基部	厚さ2 mm 薄切り	植物油5 %	-	下ごしらえ→油いため
09010	9 藻類 おごのり 塩蔵、塩抜き	水戻し	-	そのまま	10倍	-	浸漬→水洗い→水切り
09024	すいぜんじのり 素干し、水戻し	水戻し	-	そのまま	30倍	-	浸漬（一昼夜）→水切り
09028	てんぐさ 寒天	水煮、 凝固	-	そのまま	160倍	-	水戻し→水切り→水煮→こ す→凝固
09029	とさかのり 赤とさか 塩蔵、塩抜き	塩抜き	-	そのまま	-	-	水洗い→水切り
09030	青とさか 塩蔵、塩抜き	塩抜き	-	そのまま	-	-	水洗い→水切り
09051	ひじき ほしひじき ステンレス釜、ゆで	ゆで	-	そのまま（長 いものは3 cm 程度に切る）	浸漬： 20倍 ゆで： 10倍	-	浸漬（30分）→水洗い→手 搾り→ゆで→水切り
09052	ステンレス釜、油いため	油いた め	-	そのまま（長 いものは3 cm 程度に切る）	浸漬： 20倍 ゆで： 10倍 植物油5 %	-	浸漬（30分）→水洗い→手 搾り→ゆで→水切り→油い ため
09054	鉄釜、ゆで	ゆで	-	そのまま（長 いものは3 cm 程度に切る）	浸漬： 20倍 ゆで： 10倍	-	浸漬（30分）→水洗い→手 搾り→ゆで→水切り

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
09055	ほしひじき 鉄釜、油いため	油いため	-	そのまま（長いものは3 cm程度に切る）	浸漬：20倍 ゆで：10倍 植物油5%	-	浸漬（30分）→水洗い→手搾り→ゆで→水切り→油いため
09036	むかでのり 塩蔵、塩抜き	塩抜き	-	そのまま	10倍	-	浸漬（10分）→水洗い→水切り
09037	（もずく類） おきなわもずく 塩蔵、塩抜き	塩抜き	-	そのまま	10倍	-	浸漬（10分）→水洗い→水切り
09038	もずく 塩蔵、塩抜き	塩抜き	-	そのまま	10倍	-	水洗い→水切り
09041	わかめ 乾燥わかめ 素干し、水戻し	水戻し	-	そのまま	100倍	-	浸漬（8分）→水切り
09043	灰干し、水戻し	水戻し	-	そのまま	-	-	水洗い→水戻し
09045	湯通し塩蔵わかめ 塩抜き	塩抜き	-	そのまま	10倍量×4回	-	浸漬（5分）→水洗い→水切り
09046	くきわかめ 湯通し塩蔵、塩抜き	塩抜き	-	そのまま	10倍	-	浸漬（5分）→水洗い→水切り
10004	10 魚介類 <魚類> (あじ類) まあじ 皮つき、水煮	水煮	内臓等	全体	2倍	頭部、骨、ひれ等	下ごしらえ→水煮→湯切り
10005	皮つき、焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部、骨、ひれ等	下ごしらえ→焼き（電気ロースター）
10390	皮つき、フライ	フライ	-	三枚おろし	植物油5倍 衣（小麦粉、卵液、パン粉）	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り
10007	開き干し、焼き	焼き	-	全体	-	頭部、骨、ひれ等	焼き（電気ロースター）
10392	小型、骨付き、から揚げ	素揚げ	内臓等	全体	植物油5倍	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り
10394	まるあじ 焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部、骨、ひれ等	下ごしらえ→焼き（電気ロースター）
10009	にしまあじ 水煮	水煮	内臓等	全体	2倍	頭部、骨、ひれ等	下ごしらえ→水煮→湯切り
10010	焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部、骨、ひれ等	下ごしらえ→焼き（電気ロースター）
10012	むろあじ 焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部、骨、ひれ等	下ごしらえ→焼き（電気ロースター）
10016	あなご 蒸し	蒸し	-	切り身	-	-	蒸し
10019	あまだい 水煮	水煮	-	切り身	3倍	-	水煮→湯切り
10020	焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き（電気ロースター）

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
10022	あゆ 天然、焼き	焼き	-	全魚体	-	頭部、内臓、骨、ひれ等	焼き（電気ロースター）
10024	天然、内臓、焼き	焼き	-	全魚体	-	内臓以外全て	焼き（電気ロースター）
10026	養殖、焼き	焼き	-	全魚体	-	頭部、内臓、骨、ひれ等	焼き（電気ロースター）
10028	養殖、内臓、焼き	焼き	-	全魚体	-	内臓以外全て	焼き（電気ロースター）
10048	(いわし類) まいわし 水煮	水煮	頭部、内臓等	全体	2倍	骨、ひれ等	下ごしらえ→水煮→湯切り
10049	焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部、骨、ひれ等	下ごしらえ→焼き（電気ロースター）
10395	フライ	フライ	-	三枚おろし	植物油5倍衣（小麦粉、卵液、パン粉）	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り
10054	めざし 焼き	焼き	-	全魚体	-	頭部、ひれ等	焼き（電気ロースター）
10081	かじか 水煮	水煮	-	全魚体	1.5倍	-	水煮→湯切り
10398	(かじき類) めかじき 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き（電気ロースター）
10099	かます 焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部、骨、ひれ等	下ごしらえ→焼き（電気ロースター）
10101	(かれい類) まがれい 水煮	水煮	内臓等	全体	1.5倍	頭部、骨、ひれ等	下ごしらえ→水煮→湯切り
10102	焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部、骨、ひれ等	下ごしらえ→焼き（電気ロースター）
10399	まこがれい 焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部、骨、ひれ等	下ごしらえ→焼き（電気ロースター）
10105	子持ちがれい 水煮	水煮	頭部、内臓等	全体	1.3倍	骨	下ごしらえ→水煮→湯切り
10400	きす 天ぷら	天ぷら	鱗、内臓等	背開き	植物油5倍衣（天ぷら粉）	尾	下ごしらえ→油揚げ→油切り
10401	ぎんだら 水煮	水煮	-	切り身	2倍	骨等	水煮→湯切り
10118	ぐち 焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部、骨、ひれ等	下ごしらえ→焼き（電気ロースター）
10120	こい 養殖、水煮	水煮	頭部、尾、内臓等	輪切り	3倍	骨、ひれ等	下ごしらえ→水煮→湯切り

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
10127	(さけ・ます類) からふとます 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10131	ぎんざけ 養殖、焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10133	さくらます 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10135	しろさけ 水煮	水煮	-	切り身	3倍	-	水煮→湯切り
10136	焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10138	新巻き、焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10145	たいせいようさけ 養殖、焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10147	にじます 海面養殖、皮つき、焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10150	べにざけ 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10153	ますのすけ 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10155	(さば類) まさば 水煮	水煮	-	切り身	3倍	-	水煮→湯切り
10156	焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10403	フライ	フライ	-	切り身	植物油5倍 衣 (小麦粉、卵 液、パン粉)	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り
10405	ごまさば 水煮	水煮	-	切り身	3倍	-	水煮→湯切り
10406	焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10159	たいせいようさば 水煮	水煮	-	切り身	3倍	-	水煮→湯切り
10160	焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10172	さわら 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10174	さんま 皮つき、焼き	焼き	-	全魚体	-	頭部、内 臓、骨、ひ れ等 *頭部、 骨、ひれ等	下ごしらえ→焼き (電気 ロースター)

*は、日本食品標準成分表2010で新たに記載したヨウ素、セレン、クロム、モリブデン及びビオチンの成分値の分析の場合

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
10181	(ししゃも類) ししゃも 生干し、焼き	焼き	-	全魚体	-	頭部、尾	焼き（電気ロースター）
10183	からふとししゃも 生干し、焼き	焼き	-	全魚体	-	-	焼き（電気ロースター）
10194	(たい類) まだい 養殖、皮つき、水煮	水煮	頭部、内臓 等	輪切り	3.3倍	骨、ひれ等	下ごしらえ→水煮→湯切り
10195	養殖、皮つき、焼き	焼き	内臓等	輪切り	-	頭部、骨、 ひれ等	下ごしらえ→焼き（電気 ロースター）
10409	(たら類) すけとうだら フライ	フライ	-	切り身	植物油5倍 衣（小麦粉、卵 液、パン粉）	骨等	下ごしらえ→油揚げ
10203	たらこ 焼き	焼き	-	そのまま	-	-	焼き（電気ロースター）
10206	まだら 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き（電気ロースター）
10214	どじょう 水煮	水煮	-	全魚体	2倍*	-	水煮→湯切り
10239	ふな 水煮	水煮	内臓等	全体	2倍*	頭部、骨、 ひれ等	下ごしらえ→水煮→湯切り
10242	ぶり 成魚 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き（電気ロースター）
10412	ほっけ 開き干し 焼き	焼き	-	開き干し	-	頭部、骨、 ひれ等	焼き（フィッシュロース ター）
10269	むつ 水煮	水煮	-	切り身	2倍	-	水煮→湯切り
10293	<貝類> かき 養殖、水煮	水煮	-	むき身	2倍	-	水煮→湯切り
10296	さざえ 焼き	焼き	-	全体	-	貝殻、内臓	焼き（電気ロースター）
10413	しじみ 水煮	水煮	-	全体	2倍	貝殻	水煮→湯切り
10307	(はまぐり類) はまぐり 水煮	水煮	-	全体	2倍	貝殻	水煮→湯切り
10308	焼き	焼き	-	全体	-	貝殻	焼き（電気ロースター）
10312	ほたてがい 水煮	水煮	-	全体	2.5倍	貝殻	水煮→湯切り
10414	貝柱 焼き	焼き	-	全体	-	貝殻、内臓	焼き（電気ロースター）

* 使用する鍋により加水量は異なる。加熱終了まで試料が被る程度の水量を保つ。

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
10322	<えび・かに類> (えび類) くるまえび 養殖、ゆで	ゆで	-	全体	2倍	頭部、殻、 内臓、尾部 等	ゆで→湯切り
10323	養殖、焼き	焼き	-	全体	-	頭部、殻、 内臓、尾部 等	焼き（電気ロースター）
10416	バナメイエビ 養殖、天ぷら	天ぷら	殻、背腸等	全体	植物油5倍 衣（天ぷら粉）	尾	下ごしらえ→油揚げ→油切 り
10334	(かに類) 毛がに ゆで	ゆで	-	全体	2倍	殻、内臓等	ゆで→湯切り
10336	ずわいがに ゆで	ゆで	-	全体	2倍*	殻、内臓等	ゆで→湯切り
10339	たらばがに ゆで	ゆで	-	全体	2倍	殻、内臓等	ゆで→湯切り
10346	<いか・たこ類> (いか類) するめいか 水煮	水煮	内臓等	胴と足	3倍	-	下ごしらえ→水煮→湯切り
10347	焼き	焼き	内臓等	胴と足	-	-	焼き（電気ロースター）
10419	胴、皮なし、天ぷら	天ぷら	胴体以外	胴体部分	植物油5倍 衣（天ぷら粉）	-	下ごしらえ→油揚げ→油切 り
10349	ほたるいか ゆで	ゆで	-	全体	2.5倍	-	ゆで→湯切り
10362	まだこ ゆで	ゆで	内臓等	全体	2倍	-	ゆで→湯切り
11248	11 肉類 <畜肉類> うし [和牛肉] リブロース 脂身つき、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き（電気ロースター）
11249	脂身つき、ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11250	もも 皮下脂肪なし、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き（電気ロースター）
11251	皮下脂肪なし、ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11038	[乳用肥育牛肉] リブロース 脂身つき、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き（電気ロースター）
11039	脂身つき、ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り

* 使用する鍋により加水量は異なる。加熱終了まで試料が被る程度の水量を保つ。

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
11252	[乳用肥育牛肉] ばら 脂身つき、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き（電気ロースター）
11049	もも 皮下脂肪なし、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き（電気ロースター）
11050	皮下脂肪なし、ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11253	ヒレ 赤肉、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き（電気ロースター）
11255	[交雑牛肉] リブローズ 脂身つき、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き（電気ロースター）
11256	脂身つき、ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11263	もも 皮下脂肪なし、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き（電気ロースター）
11264	皮下脂肪なし、ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11268	[輸入牛肉] リブローズ 脂身つき、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き（電気ロースター）
11269	脂身つき、ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11270	もも 皮下脂肪なし、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き（電気ロースター）
11271	皮下脂肪なし、ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11272	[ひき肉] 焼き	焼き	-	そのまま	-	-	焼き（テフロン<フッ素樹脂>加工したフライパン）
11273	[副生物] 舌 焼き	焼き	-	厚さ1 cm	-	-	焼き（電気ロースター）
11124	ぶた [大型種肉] ローズ 脂身つき、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き（電気ロースター）
11125	脂身つき、ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11276	脂身つき、とんかつ	とんかつ	-	厚さ1 cm (100 g程度)	植物油5倍 衣（天ぷら 粉、パン粉）	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り
11277	ばら 脂身つき、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き（電気ロースター）
11132	もも 皮下脂肪なし、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き（電気ロースター）

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
11133	ぶた [大型種肉] もも 皮下脂肪なし、ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11278	ヒレ 赤肉、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き（電気ロースター）
11279	赤肉、とんかつ	とんかつ	-	厚さ1 cm (100 g程度)	植物油5倍 衣（天ぷら 粉、パン粉）	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り
11280	[ひき肉] 焼き	焼き	-	そのまま	-	-	焼き（テフロン<フッ素樹 脂>加工したフライパン）
11281	めんよう [マトン] ロース 脂身つき、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き（電気ロースター）
11282	[ラム] ロース 脂身つき、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き（電気ロースター）
11283	もも 脂身つき、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き（電気ロースター）
11287	<鳥肉類> にわとり [若鶏肉] むね 皮つき、焼き	焼き	-	長さ3 cm 幅3 cm 厚さ1 cm	-	-	焼き（電気ロースター）
11288	皮なし、焼き	焼き	-	長さ3 cm 幅3 cm 厚さ1 cm	-	-	焼き（電気ロースター）
11222	もも 皮つき、焼き	焼き	-	4分割 (70 g程度)	-	-	焼き（電気ロースター）
11223	皮つき、ゆで	ゆで	-	4分割 (70 g程度)	10倍	-	ゆで→湯切り
11289	皮つき、から揚げ	から揚げ	-	厚さ2 cm (25 g 程度)	植物油5倍 衣（から揚げ 粉）	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り
11225	皮なし、焼き	焼き	-	4分割 (70 g程度)	-	-	焼き（電気ロースター）
11226	皮なし、ゆで	ゆで	-	4分割 (70 g程度)	10倍	-	ゆで→湯切り
11290	皮なし、から揚げ	から揚げ	-	厚さ2 cm (25 g 程度)	植物油5倍 衣（から揚げ 粉）	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り
11228	ささ身 焼き	焼き	すじ	2分割 (25 g程度)	-	-	下ごしらえ→焼き（電気 ロースター）
11229	ゆで	ゆで	すじ	2分割 (25 g程度)	10倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、 食塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
11291	にわとり [ひき肉] 焼き	焼き	-	そのまま	-	-	焼き (テフロン<フッ素樹脂>加工したフライパン)
12005	12 卵類 鶏卵 全卵 ゆで	ゆで	-	全体	2.5倍*	殻	ゆで→湯切り→水冷→水切り
12006	ポーチドエッグ	ゆで	殻	全体	18倍 (食酢5%)	-	ゆで→湯切り
12017	たまご豆腐	蒸し	-	卵豆腐型 (14 cm×11 cm× 4.7 cm)	-	-	下ごしらえ→蒸し
12018	たまご焼 厚焼きたまご	焼き	-	-	-	-	下ごしらえ→焼き
12019	だし巻きたまご	焼き	-	-	-	-	下ごしらえ→焼き

*使用する鍋により加水量は異なる。加熱終了まで試料が被る程度の水量を保つ。