

大量調理レシピ（ごはん・お味噌汁）

■ 炊飯時のクッキンサプリFe添加目安量

クッキンサプリFe 1g中、鉄分2mg



- ★炊飯前にクッキンサプリFeを加え軽く混ぜます
- ★通常どおり炊飯します。

1人あたり分量
お米 100g
クッキンサプリFe 1g
鉄分： 0.5mg→2.5mg

お米	クッキンサプリFe 添加量	鉄分含有量
50g	0.5g	1mg
100g (1人分)	1g	2mg
150g	1.5g	3mg
500g (5人分)	5g	10mg
1kg (10人分)	10g	20mg
5kg (50人分)	50g	100mg
10kg (100人分)	100g	200mg
15kg (150人分)	150g	300mg
20kg (200人分)	200g	400mg

おかゆの場合は炊き上がった後にふりかけるように添加することもできます。

■ お味噌汁へのクッキンサプリFe添加目安量



【豆腐とネギのお味噌汁】

- ★お味噌をといたあとにクッキンサプリFeを添加します。
- ★ふりかけるように入れるとダマになりません

1人あたり分量
お味噌汁 200g
クッキンサプリFe 1g
鉄分： 0.9mg→2.9mg

だし汁	お味噌	クッキンサプリFe 添加量	鉄分含有量
200g (1人分)	8g	1g	2mg
1kg (5人分)	40g	5g	10mg
2kg (10人分)	80g	10g	20mg
5kg (25人分)	200g	25g	50mg
10kg (50人分)	400g	50g	100mg
20kg (100人分)	800g	100g	200mg
30kg (150人分)	1.2kg	150g	300mg
40kg (200人分)	1.6kg	200g	400mg