

# レシピ

実施日 6月8日

- ★献立★
- 主食:雑穀米
- 主菜:スタミナ丼の具
- 副菜:ちくわとキュウリの酢の物
- 副菜:ひじきの煮物
- 汁物:オクラの味噌汁
- デザート:はちみつレモンゼリー

2クラス 前半1班



100人分の純使用量 使用量

1. 雑穀米		
精白米	7.5kg	7.5kg
雑穀	0.5kg	0.5kg
水	11.5kg	11.5kg

2. スタミナ丼の具		
たまねぎ	1.5kg	1.59kg
豚小間切れ肉	8.0kg	8.0kg
水	0.3kg	0.3kg
にら	1.2kg	1.26kg
ごま油	0.05kg	0.05kg
にんにく チューブ	0.04kg	0.04kg
しょうが チューブ	0.04kg	0.04kg
みりん 本みりん	0.58kg	0.58kg
オイスターソース	0.42kg	0.42kg
こいくちしょうゆ	0.17kg	0.17kg
上白糖	0.14kg	0.14kg
こしょう	0.001kg	0.001kg
ごま いら	0.05kg	0.05kg
ミニトマト(1人1.5個)	1.5kg	1.530kg
こねぎ	0.3kg	0.33kg

3. ちくわときゅうりの酢の物		
わかめ	0.1kg	0.1kg
きゅうり	4.0kg	4.08kg
ちくわ	1.0kg	1.0kg
酢	0.5kg	0.5kg
上白糖	0.2kg	0.2kg

- 【調理法】
- ①米を釜ごとに計量し、2分程度洗米する。
  - ②釜に米を入れ計量し、付着水分を差し引いて水を加える。
  - ③雑穀を加え、軽く混ぜる。
  - ④30分程度浸漬後、炊飯する。

- 【調理法】
- ①たまねぎは皮むき、洗浄後、1.5cmのくし切りに切ス
  - ②にらは洗浄後、3cmに切る。
  - ③ミニトマトは洗浄後、消毒する。★消毒後、半分にとって保冷しておく。
  - ④こねぎは洗浄後、消毒をする。★消毒後、小口切りにして保冷しておく。
  - ⑤回転釜にごま油を敷き、たまねぎを炒める。
  - ⑥たまねぎに軽く火が通ったら豚こま切れ肉、水を入れる。
  - ⑦にら、Aを加えて全体が絡まるように炒める。★
  - ⑧雑穀入りご飯を盛り、その上に⑦のをせ、ごまと小ねぎを散らす。ミニトマトを添えて提供する。

- 【調理法】
- ①わかめはさっと洗浄し、熱湯で茹で、流水で冷ます。脱水機で水を切る。
  - ②きゅうりは洗浄後、熱湯消毒する。
  - ③ちくわは袋を消毒後、1cmの輪切りにする。ホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・11分)で加熱する。★加熱後、プラスチックで冷却する。
  - ④①～③とAを合わせて調味する。
  - ⑤皿に盛りつけて提供する。

4. ひじきの煮物		
ひじき	0.4kg	0.4kg
にんじん	0.8kg	0.88kg
こんにやく	1.5kg	1.5kg
冷)枝豆	0.5kg	0.5kg
こいくちしょうゆ	0.33kg	0.33kg
上白糖	0.35kg	0.35kg
清酒 普通酒	0.15kg	0.15kg
だし汁	3kg	3kg
だし汁(ひじきとみそ汁)		
だしパック	6個	6個
水	19.8kg	19.8kg

5. オクラの味噌汁		
えのき	2.5kg	2.875kg
生揚げ	2.0kg	2.0kg
冷)刻みオクラ	2.8kg	2.8kg
だし汁	15kg	15kg
みそ	0.8kg	0.8kg

6. はちみつレモンゼリー		
レモン	0.5kg	0.515kg
水	0.4kg	0.4kg
車糖 上白糖	0.3kg	0.3kg
水	7.0kg	7.0kg
アガー	0.165kg	0.165kg
はちみつ	1.0kg	1.0kg
レモン汁	0.5kg	0.5kg

- 【調理法】
- ひじきの煮物とオクラの味噌汁に使うだし汁をだしパックを使ってとる。

- ①ひじきはさっと洗浄後、たっぷりの水に漬けて戻す。戻したら、ざるにあげて水を切っておく。
- ②にんじんは皮むき、洗浄後、スライサーで3mmの千切りにする。
- ③こんにやくは袋を消毒後、4cmに切り、鍋に湯を沸かし、2～3分茹でる。ひじきとこんにやくと一緒に脱水機で水を切る。
- ④枝豆は袋を消毒後、穴あきホテルパンに並べスチームモード(100℃・100%・8分)で加熱する。★
- ⑤Aを合わせて加熱し、にんじん、こんにやくを加えさらに加熱する。
- ⑥ホテルパンに⑤とひじきを入れよく混ぜリードを被せ、コンビモード(150℃・90%・16分)で加熱する。★
- ⑦仕上がりを確認して取り出し、枝豆を加え、全体をよくかき混ぜる。
- ⑧皿に盛りつけて提供する。

- 【調理法】
- ①えのきは石づきをとって半分に切ってから洗浄する。洗浄後、脱水機で水気をきる。
  - ②生揚げは袋を消毒後、3mmの短冊切りにし、それを半分に切る。鍋に湯を沸かし、2～3分茹でる。
  - ③だし汁を計量し、沸騰させ、えのきと揚げを加え煮る。
  - ④オクラは袋を消毒後、穴あきホテルパンに並べスチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。★
  - ⑤味噌で調味する。★
  - ⑦オクラを椀盛りし、⑥を注いで提供する。

- 【調理法】
- ①レモンは洗浄後、2ミリのいちよう切りにする。ただし、レモンの中央部は8等分、端は4等分のようにすべて均等な大きさになるように切る。
  - ②Aを鍋に入れて火にかけ、レモンのいちよう切りを加えてシロップにころみがつくまで弱火で煮る。★
  - ③をバットに移しプラスチックに入れ冷ます。
  - ④常温の水にアガーを少しずつつまにならないように入れ、1～2分加熱し沸騰させる。
  - ⑤はちみつを加え加熱する。★70℃程度まで冷ます。
  - ⑥レモン汁を鍋で加熱する。★
  - ⑦⑤と⑥を合わせてウオーマーで温めながら型に均等に流し入れる。
  - ⑧プラスチックで冷やし固める。
  - ⑨ゼリーの上に③のレモンを2切れ乗せ、シロップをかけて提供する。

★で中心温度(75℃1分またはそれと同等であるか)を測定し記録する  
 ☆で200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。