

# レシピ

実施日 6月 13日

★献立★

- 主食:とうもろこしごはん
- 主菜:豚もも肉とトマトの洋風炒め
- 副菜:アボカドと長芋のサラダ
- 副菜:ズッキーニとパプリカのオムレツ
- 汁物:モロヘイヤの豆乳スープ
- デザート:フルーツポンチ

1クラス 後半2班



	100人分の純使用量	使用量
<b>1. とうもろこしごはん</b>		
精白米	7kg	7kg
水	9.3kg	9.3kg
冷)スイートコーン	2kg	2kg
A 食塩	0.01kg	0.01kg
清酒 普通酒	0.5kg	0.5kg
<b>2. 豚もも肉とトマトの洋風炒め</b>		
豚もも肉	9kg	9kg
食塩	0.01kg	0.01kg
黒こしょう	0.0001kg	0.0001kg
薄力粉	0.1kg	0.1kg
トマト	2kg	2.1kg
ホールトマト缶	2kg	2kg
たまねぎ	1kg	1.1kg
オリーブオイル	0.1kg	0.1kg
おろしにんにく	0.2kg	0.2kg
コンソメ	0.1kg	0.1kg
冷)枝豆	1kg	1kg
レモン果汁	0.2kg	0.2kg
<b>3.アボカドと長いものサラダ</b>		
冷)アボカド	1.5kg	1.5kg
レモン果汁	0.08kg	0.08kg
冷)ながいも	2.5kg	2.5kg
B マヨネーズ 全卵型	0.12kg	0.12kg
粒入りマスタード	0.13kg	0.13kg
食塩	0.01kg	0.01kg
こしょう 黒	0.0001kg	0.0001kg

- 【調理法】**
- ①とうもろこしをパッケージ消毒する。
  - ②米を釜ごとに計量し、2分程度洗米する。
  - ③釜に米を入れ計量し、とうもろこしとAを加えて、付着水分を差し引いて、水を加える。
  - ④30分程度浸漬後、炊飯する。

- 【調理法】**
- ①豚肉を3等分に切り、塩こしょうをし、薄力粉をまぶす。
  - ②トマトは洗浄後、2cmの角切りにする。
  - ③ホールトマト缶は缶を消毒後、2cm角切りにする。
  - ④玉ねぎは皮をむき洗浄後、半分に切りスライサーで2mmの薄切りにする。
  - ⑤回転釜をしっかり熱しておき、オリーブオイル(50g)を入れ、ヘラで豚肉(4.5kg)、玉ねぎ(0.5kg)を炒めてパットに移す。
  - ⑥⑤をもう一度行い、パットに移したものを回転釜に戻し、トマト、トマト缶、にんにくおろし、固形ブイヨンを加えて炒め合わせる。
  - ⑦枝豆をパッケージ消毒する。
  - ⑧全体が煮詰まったら、枝豆、レモン果汁を加える。★
  - ⑨皿に盛りつけて、提供する。

- 【調理法】**
- ①アボカドと長いものをパッケージ消毒する。
  - ②アボカドは流水解凍する。
  - ③アボカドとレモン果汁を混ぜ合わせる。
  - ④長芋とBを加え、混ぜ合わせる。
  - ⑤皿に盛り付け提供する。

- 4. ズッキーニとパプリカのオムレツ**
- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| ズッキーニ    | 1kg      | 1kg      |
| 赤パプリカ    | 1kg      | 1.1kg    |
| 冷)鶏卵 全卵  | 2kg      | 2kg      |
| 普通牛乳     | 1kg      | 1kg      |
| 食塩       | 0.015kg  | 0.015kg  |
| こしょう 黒   | 0.0002kg | 0.0002kg |
| トマトケチャップ | 0.2kg    | 0.2kg    |

- 【調理法】**
- ①ズッキーニは洗浄後、角切りにする。
  - ②赤パプリカはヘタ、種を取り除いた後洗浄し、角切りにする。
  - ③①と②を穴あきホテルパンに移しかえ、コンビモード(130℃・50%・5分)で加熱する。
  - ④液卵と牛乳をパッケージ消毒する。
  - ⑤液卵にCを加えて、混ぜ合わせる。
  - ⑥ホテルパンにクッキングシートを敷き、③を並べ、⑤を流し入れる。コンビモード(160℃・100%・20分)で加熱後、コンビモード(170℃・100%・10分)で加熱する。★
  - ⑧100等分に切り分け、ケチャップをかけて、皿に盛りつけて提供する。

- 5. モロヘイヤの豆乳スープ**
- |        |          |          |
|--------|----------|----------|
| モロヘイヤ  | 3kg      | 3kg      |
| ベーコン   | 0.3kg    | 0.3kg    |
| にんじん   | 0.5kg    | 0.6kg    |
| 調製豆乳   | 10kg     | 10kg     |
| 普通牛乳   | 5kg      | 5kg      |
| コンソメ   | 0.2kg    | 0.2kg    |
| D 粉チーズ | 0.3kg    | 0.3kg    |
| 黒こしょう  | 0.0001kg | 0.0001kg |
| 黒こしょう  | 0.0001kg | 0.0001kg |

- 【調理法】**
- ①モロヘイヤは4cm幅に切ってから洗浄し、鍋で1分ほど茹でる。★、流水で冷却する。その後、流水で冷やした後、脱水機で水気を切って保冷する。
  - ②ベーコンは1cm幅に切る。
  - ③にんじんは皮をむき洗浄後、スライサーで3mmの千切りにする。
  - ④豆乳と牛乳はパックを消毒後、スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。
  - ⑤寸胴鍋にベーコンとにんじんを入れて、炒める。
  - ⑥④とコンソメを入れて加熱する。
  - ⑦全体に火が通ったら、Dを加える。★
  - ⑧モロヘイヤを椀盛りし、スープを注ぐ。黒こしょうをかけて提供する。

- 6. フルーツポンチ**
- |           |        |        |
|-----------|--------|--------|
| キウイフルーツ   | 1.5kg  | 1.8kg  |
| スイカ       | 2kg    | 2kg    |
| みかん 缶詰    | 1kg    | 1kg    |
| もも 缶詰     | 1kg    | 1kg    |
| みかん 缶詰 液汁 | 1kg    | 1kg    |
| もも 缶詰 液汁  | 1kg    | 1kg    |
| E 上白糖     | 0.06kg | 0.06kg |
| 水         | 0.24kg | 0.24kg |
| 白玉粉       | 0.5kg  | 0.5kg  |
| 木綿豆腐      | 0.5kg  | 0.5kg  |

- 【調理法】**
- ①キウイフルーツは皮ごと洗浄後消毒する。★その後、皮をむき1cmの角切りにする。
  - ②スイカは洗浄後消毒する。★1cm角にカットする。その後、1cm角にカットする。カットしたら保冷しておく。
  - ③みかん缶詰、もも缶詰は缶を消毒し、実と液汁に分け計量する。ももは1cmにカットする。
  - ④①、③のみかんとももの実を軽く混ぜ合わせる。混ぜたら保冷しておく。
  - ⑤鍋にEを入れ、沸騰させる。★その後、氷水で冷やしておく。
  - ⑥木綿豆腐をパッケージ消毒する。
  - ⑦白玉粉、木綿豆腐、水を混ぜ、こねて、乾燥防止のために濡れ布巾をかぶせながら、赤血球型になるように成形していく。
  - ⑧沸騰した湯で5分茹でる。★その後氷水で冷却する。
  - ⑩白玉、スイカ、④を盛り付け、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。