

レシピ

実施日 7月 6日

- ★献立★
- 主食:雑穀入りご飯
- 主菜:ドライカレー
- 副菜:ブロッコリーとミックスビーンズのサラダ
- 副菜:パプリカのマリネ
- 汁物:きのこのコンソメスープ
- デザート:ミックスフルーツのヨーグルト和え

2クラス 前半3班



	120人分の純使用量	使用量
1. ご飯		
精白米	9.0kg	9.0kg
雑穀	0.6kg	0.6kg
水	13.8kg	13.8kg
2. ドライカレー		
鶏ひき肉	3.6kg	3.6kg
豚ひき肉	3.6kg	3.6kg
にんじん	3.6kg	4.1kg
青ピーマン	3.5kg	4.4kg
たまねぎ	3.4kg	3.7kg
おろしにんにく	0.24kg	0.24kg
おろししょうが	0.24kg	0.24kg
A トマトケチャップ	1.8kg	1.8kg
A ウスターソース	0.6kg	0.6g
A 食塩	9.6g	9.6g
A カレー粉	0.34kg	0.34kg
3. ブロッコリーとミックスビーンズのサラダ		
冷)ブロッコリー	3.0kg	3.0kg
冷)ミックスビーンズ	2.4kg	2.4kg
大豆水煮	1.2kg	1.2kg
A マヨネーズ	0.6kg	0.6kg
A 白すりごま	0.48kg	0.48kg
A 上白糖	0.12kg	0.12kg
A オリーブオイル	36g	36g
A 食塩	36g	36g
	24g	24g

- 【調理法】**
- ①米を釜ごとに計量し、2分ほど洗米する
 - ②釜に米と雑穀を入れ計量し、付着水分を差し引いて水を加える。
 - ③30分程度浸漬後、炊飯する。
- 【調理法】**
- ①にんじんは皮むき、洗浄後、クイジナートでみじん切りにする。
 - ②ピーマンは種を取り、洗浄後、クイジナートでみじん切りにする。
 - ③玉ねぎは皮むき、洗浄後、クイジナートでみじん切りにする。
 - ④回転釜に鶏ひき肉と豚ひき肉を入れ、炒める。
 - ⑤火が通ったら、にんにくとしょうがを入れ、炒める。
 - ⑥玉ねぎとにんじんを加え炒め、火が通ったらピーマンを加える。
 - ⑦Aを加えて煮立たせる。★
加熱後は、ウオーマーテーブルで保温しておく。
 - ⑧皿にご飯を盛り付け、上からカレーをかけて提供する。
- 【調理法】**
- ①冷)ブロッコリーは袋を消毒後、穴あきホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・10分)で加熱する。★
プラステチャーで冷却する。
その後、3等分に手でちぎっておく。
 - ②冷)ミックスビーンズは袋を消毒後、穴あきホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・10分)で加熱する。★
プラステチャーで冷却する。
 - ③大豆水煮は袋を消毒後、穴あきホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・10分)で加熱する。★
プラステチャーで冷却する。
 - ④①～③を混ぜ合わせ、Aを加えて調味し、保冷しておく。
 - ⑤皿に盛り付けて提供する。

4. パプリカのマリネ		
赤パプリカ	1.9kg	2.2kg
黄パプリカ	1.8kg	2.0kg
はちみつ	0.14kg	0.14kg
A 穀物酢	0.13kg	0.13kg
食塩	2.4g	2.4g
ブラックペッパー	0.24g	0.24g
真空包装袋	6枚	6枚
5. きのこのコンソメスープ		
えのき	2.4kg	2.8kg
しめじ	2.4kg	2.8kg
木綿豆腐	3.6kg	3.6kg
水	18kg	18kg
コンソメ	0.24g	0.24kg
食塩	36g	36g
パセリ粉	1.2g	1.2g
6. ミックスフルーツのヨーグルト和え		
みかん缶	1.8kg	1.8kg
パイナップル缶	1.8kg	1.8kg
黄桃缶	1.8kg	1.8kg
無糖ヨーグルト	7.2kg	7.2kg
はちみつ	0.84kg	0.84kg

- 【調理法】**
- ①赤パプリカは半分に切ってから種を取ってから洗浄する。
縦に8等分に切った後、横に半分に切っておく。
 - ②黄パプリカは半分に切ってから種を取ってから洗浄する。
縦に8等分に切った後、横に半分に切っておく。
 - ③鍋にAを入れて加熱後、氷水で冷却する。
 - ④真空包装袋に①～③を等分に入れて真空包装する。
 - ⑤スチームモード(100℃・100%・15分)で加熱する。★
 - ⑥加熱後は氷水で冷却し、保冷しておく。
 - ⑦皿に盛り付けて提供する。
- 【調理法】**
- ①えのきは石づきを取って、半分に切ってから洗浄する。
 - ②しめじは石づきを取って洗浄する。
 - ③木綿豆腐はパッケージ消毒後、1.5cm角に切る。
 - ④寸胴鍋に水とコンソメを入れ沸騰させる。
 - ⑤沸騰したら①～③を加えて加熱し、火が通ったら食塩を加えて調味する。★
加熱後はIHで保温しておく。
 - ⑥皿に盛り付けて、パセリを散らして提供する。
- 【調理法】**
- ①みかん缶は缶を消毒後開封し、シロップと果肉を分けておく。
 - ②パイナップル缶は缶を消毒後開封し、シロップと果肉を分けて果肉を1/8に切っておく。
 - ③黄桃缶は缶を消毒後開封し、シロップと果肉を分けて果肉を1/4に切っておく。
 - ④①～③を混ぜ合わせる。保冷しておく。
 - ⑤ヨーグルトはパッケージ消毒後、ボウルに出してはちみつを加えて合わせておく。
 - ⑥⑤に④を3.5kg分のみ入れて混ぜ合わせる。保冷しておく。
 - ⑦⑥を皿に盛り付けて、上から残りの④をトッピングして提供する。

★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。