

レシピ

実施日 7月 11日

★献立★

- 主食:雑穀入りご飯
- 主菜:豆腐ハンバーグ
- 副菜:冬瓜のエビあんかけ
- 副菜:オクラと長芋のネバネバサラダ
- 汁物:根菜たっぷり豚汁
- デザート:豆乳きな粉プリン

1クラス 後半3班



120人分の純使用量 使用量

1. 雑穀入りご飯		
精白米	9kg	9kg
雑穀	0.6kg	0.6kg
水	13.8kg	13.8kg

2. 豆腐ハンバーグ		
牛ひき肉	5.04kg	5.04kg
豚ひき肉	2.16kg	2.16kg
木綿豆腐	3.6kg	3.6kg
たまねぎ	1.44kg	1.524kg
鶏卵	1.56kg	1.778kg
干しひじき	0.12kg	0.12kg
片栗粉	0.54kg	0.54kg
食塩	0.036kg	0.036kg
こしょう(混合)	0.0012kg	0.0012kg

しそ	120枚	120枚
冷)大根おろし	6kg	6kg

上白糖	0.36kg	0.36kg
清酒	0.9kg	0.9kg
みりん	0.72kg	0.72kg
ボン酢	0.84kg	0.84kg

ズッキーニ	1.44kg	1.497kg
黄パプリカ	0.72kg	0.8kg
オリーブオイル	0.12kg	0.12kg
めんつゆ	0.18kg	0.18kg
こしょう(黒)	0.012kg	0.012kg

3. 冬瓜のエビあんかけ		
冷)とうがん	6kg	6kg
冷)えだまめ	0.6kg	0.6kg
冷)むきえび	1.2kg	1.2kg
だしパック	2パック	2パック
湯	0.6kg	0.67kg
薄口しょうゆ	0.27kg	0.27kg
清酒	0.228kg	0.228kg
みりん	0.180kg	0.180kg
片栗粉	0.180kg	0.180kg
水	0.027kg	0.027kg

【調理法】
 ①米と雑穀を釜ごとに計量し、米のみ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雑穀を加え米と共に30分程度浸漬後、炊飯する。

【調理法】
 ①豆腐はパッケージ消毒後、6等分に切って、穴あきホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱し、水を切る。プラスチックラレーで冷却する。
 ②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。スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。プラスチックラレーで冷却する。
 ③鶏卵は消毒後、割卵し、溶いておく。
 ④ひじきは洗浄後、水で戻しておく。
 ⑤牛ひき肉、豚ひき肉、①～④、Aを合わせて粘り気が出るまで混ぜ合わせる。

⑩小判型に成形し、中心をくぼませ、クッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、コンビモード(180℃・40%・12分)で加熱する。★加熱後はホットワゴンで保温する。
 ⑪しそは洗浄、消毒をする。★野菜脱水機で水気を切って保冷しておく。
 ⑫冷)大根おろしは袋を消毒後開封し、水を切って保冷しておく。
 ⑬Bを鍋に入れ加熱する。★加熱後はウォーマーテーブルで保温しておく。
 ⑭ズッキーニは洗浄後、厚さ2mmの輪切りにする。
 ⑮黄パプリカは半分に切って、種を取って洗浄後、2cm角に切る。
 ⑯ズッキーニ、黄パプリカ、Cを和えてから、クッキングシートを敷いたホテルパンに並べスチームモード(100℃・100%・10分)で加熱する。★加熱後はホットワゴンで保温しておく。
 ⑰皿にハンバーグを盛り、その上にしそと大根おろしを乗せたれをかける。横に付け合わせを盛り付けて提供する。

【調理法】
 ①冷)冬瓜はパッケージ消毒後、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。
 ②冷)枝豆はパッケージ消毒後、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。
 ③冷)えびはパッケージ消毒後、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。
 ④鍋でだしをとる。
 ⑤だし汁に①～③とAを加えて煮る。
 ⑥煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。★
 ⑦具とあんを分けて、ウォーマーテーブルで保温しておく。
 ⑧具を盛り付けて、あんをかけて提供する。

4. オクラと長芋のネバネバサラダ		
冷)刻みオクラ	2.5kg	2.5kg
冷)カット長いも	2.4kg	2.4kg
ミニトマト	1.2kg	1.224kg
塩昆布	0.06kg	0.06kg
穀物酢	0.276kg	0.276kg
こいくちしょうゆ	0.144kg	0.144kg
上白糖	0.096kg	0.096kg
ごま油	0.06kg	0.06kg

5. 根菜たっぷり豚汁		
冷)ごぼう	1.8kg	1.8kg
冷)さといも	1.4kg	1.4kg
大根	1.8kg	2.117kg
にんじん	1.2kg	1.32kg
たまねぎ	1.2kg	1.272kg
板こんにやく	1.2kg	1.2kg
だしパック	6パック	6パック
湯	17.4kg	19.14kg
豚肉もも	2.4kg	2.4kg
赤みそ	1.05kg	1.05kg

6. 豆乳きな粉プリン		
調整豆乳	9kg	9kg
生クリーム(植物性)	0.6kg	0.6kg
上白糖	0.72kg	0.72kg
アガー	0.192kg	0.192kg
水	2.4kg	2.4kg
きな粉	0.18kg	0.18kg
黒蜜	0.36kg	0.36kg
みかん缶	1.44kg	1.44kg

【調理法】
 ①冷)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。★加熱後はプラスチックラレーで冷却する。
 ②冷)長芋は袋を消毒する。
 ③ミニトマトは洗浄、消毒をする。★消毒後、1/4に切る。
 ④①～③、塩昆布、Aを合わせて混ぜ合わせて保冷しておく。
 ⑤皿に盛り付けて提供する。

【調理法】
 ①冷)ごぼうはパッケージ消毒後、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。
 ②冷)里芋はパッケージ消毒後、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。★加熱後は余っただし汁につけて、ウォーマーテーブルで保温しておく。
 ③大根は皮むき、洗浄後、スライサーで2mmのいちょう切りにする。
 ④にんじんは皮むき、洗浄後、スライサーで2mmのいちょう切りにする。
 ⑤玉ねぎは皮むき、洗浄後、3mmの薄切りにする。
 ⑥こんにやくは袋を消毒後、短冊切りにして、鍋で茹でる。
 ⑦寸胴鍋でだしを取る。
 ⑧だし汁に①、③～⑥を入れて煮込む。
 ⑨豚もも肉を入れて煮込む。
 ⑩火が通ったら、灰汁をとり、赤みそを加えて調味する。★加熱後はIHで保温しておく。
 ⑪里芋を椀盛りし、汁を注いで提供する。

【調理法】
 ①調整豆乳はパッケージ消毒後、ホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。
 ②生クリームはパッケージ消毒後、ホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。
 ③上白糖、アガー、きな粉をしっかりと混ぜ合わせた後、水に入れてよく溶かす。
 ④③に①、②を入れて混ぜ合わせる。★
 ⑤ウォーマーで温めながら型に均等に手早く流し入れる。
 ⑥プラスチックラレーで冷やし固める。保冷しておく。
 ⑦みかん缶は缶を消毒後、シロップと果肉に分けて保冷しておく。
 ⑧プリンを皿に盛り、黒蜜をかけ、みかんを乗せて提供する。

★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
 ☆200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで消毒する