

レシピ

実施日 7月13日

★献立★

主食: ご飯

主菜: 味噌カツ

副菜: さつまいものごま和え

副菜: にんじんシリシリ

汁物: のっぺい汁

デザート: 抹茶プリン

2クラス 後半3班



120人分の純使用量 総使用量

1. ご飯		
精白米	9.6kg	9.6kg
水	13.44kg	13.44kg

2. 味噌カツ		
豚かたロース(70g/切)	8.4kg	8.4kg
食塩	0.024kg	0.024kg
こしょう	0.0024kg	0.0024kg
パン粉 乾燥	0.84kg	0.84kg
調合油	0.18kg	0.18kg
薄力粉	0.564kg	0.564kg
水	0.936kg	0.936kg
赤みそ	0.6kg	0.6kg
料理酒	0.72kg	0.72kg
上白糖	0.6kg	0.6kg
みりん	0.36kg	0.36kg
キャベツ	3.6kg	4.14kg

3. さつまいものごま和え		
さつまいも	4.32kg	4.406kg
冷)千切りごぼう	0.96kg	0.96kg
冷)さやいんげん	0.84kg	0.84kg
濃口しょうゆ	0.384kg	0.384kg
上白糖	0.192kg	0.192kg
ごまいり	0.12kg	0.12kg

【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、附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豚肩ロースはに食塩とこしょうで下味をつける。
 ②クッキングシートを敷いたホテルパン2枚(深い方)でパン粉に油をしみこませ コンビモード(220℃・0%・5分)で焼き色を付ける。(2分半で一度かき混ぜる)加熱後は粗熱を取っておく。
 ③薄力粉を水で溶いておく。
 ④①に薄力粉とパン粉をつけて、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(220℃・0%・10分)で加熱する。★
 加熱後は5等分に切って、ホットワゴンで保温しておく。
 ⑤鍋でAを合わせて加熱する。★
 加熱後はウォーマーテーブルで保温しておく。
 ⑥キャベツは洗浄後、スライサーで1mmの千切りにする。
 その後、消毒をする。★
 野菜脱水機で水気を切って、保冷しておく。
 ⑦千切りキャベツを盛り付け、その上にカツをのせる。
 ソースをかけて提供する。

【調理法】
 ①さつまいもは洗浄後、4cmの長さの拍子木切りにする。
 水に5分さらした後、スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。★
 ②冷)ごぼうは袋を消毒後、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。★
 ③冷)さやいんげんは袋を消毒後、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。★
 ④①～③とAを和えて、保温しておく。
 ⑤皿に盛り付けて提供する。

4. にんじんシリシリ		
にんじん	3.6kg	4kg
鶏卵	2.4kg	2.74kg
ごま油	0.12kg	0.12kg
濃口しょうゆ	0.24kg	0.24kg
みりん	0.12kg	0.12kg
かつお節	0.06kg	0.06kg

5. のっぺい汁		
乾燥しいたけ	0.096kg	0.096kg
水	1.5kg	1.5kg
だいこん	3.6kg	4.2kg
にんじん	1.2kg	1.3kg
湯	18kg	19.8kg
だしパック		6パック
食塩	0.048kg	0.048kg
濃口しょうゆ	0.24kg	0.24kg
片栗粉	0.12kg	0.12kg
水	0.24kg	0.24kg
冷)里芋SS	1.92kg	1.92kg
小松菜	1.2kg	1.41kg

6. 抹茶プリン		
牛乳	9.6kg	9.6kg
上白糖	0.72kg	0.72kg
アガー	0.192kg	0.192kg
抹茶	0.12kg	0.12kg
水	2.4kg	2.4kg
つぶし練りあん	0.6kg	0.6kg

【調理法】
 ①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。
 ②鶏卵は消毒後、割卵し、溶いておく。
 ③エナメルトレイにごま油を塗り、エナメルトレイを温めておく。
 ④温めたエナメルトレイに卵液を流し入れ、コンビモード(180℃・100%・7分)で加熱する。4分後に一度取り出してかき混ぜる。
 加熱後に炒り卵のように細かくほぐしておく。
 ⑤回転釜に残りのごま油を敷き、にんじんを炒める。
 ⑥卵を加えて中火で炒め、濃口しょうゆとみりんを加えて調味する。★
 ⑦かつお節を和えて、保温しておく。
 ⑧皿に盛り付けて提供する。

【調理法】
 ①しいたけは洗浄後、水で戻しておく。(前日)
 戻し汁は残しておき、大きいものは一口大に切る。
 ②大根は皮むき、洗浄後、スライサーで5mmのいちよう切りにする。
 ③にんじんは皮むき、洗浄後、スライサーで5mmのいちよう切りにする。
 ④だしを取る。取れたら、だし汁にしいたけの戻し汁を加える。
 ⑤①～③を加えて煮込む。
 ⑥火が通ったら、食塩と濃口しょうゆを加えて調味する。
 ⑦水溶き片栗粉でとろみをつける。★
 加熱後はHで保温しておく。
 ⑧冷)里芋は袋を消毒後、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。★
 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。
 ⑨小松菜は3cmに切り、葉と茎に分けて洗浄し、鍋で茹でる。★
 流水で冷ました後、野菜脱水機で水気を切って保冷しておく。
 ⑩里芋と小松菜を椀盛りし、汁を注いで提供する。

【調理法】
 ①牛乳はパッケージ消毒後、スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。
 ②抹茶、上白糖、アガーをよく混ぜ合わせた後、水に入れてよく溶かす。
 溶けたら火をつけて1～2分沸騰するまでしっかりと加熱する。
 ③②に①を入れて混ぜ合わせる。★
 ④ウォーマーテーブルで温めながら型に均等に流し入れる。
 ⑤プラステチャーで冷やし固める。
 ⑥つぶし練りあんは缶を消毒後、開封し、保冷しておく。
 ⑦プリンを皿に盛り付けて、練りあ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。
 ☆で200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。