

実施レシピ

実施日 11月 7日

- ★献立★
- 主食:ご飯
- 主菜:八宝菜
- 副菜:ささみときのこの春雨サラダ
- 副菜:ほうれん草と大豆の中華ごま和え
- 汁物:わかめスープ
- デザート:ごま団子



3クラス 1班

	100人分の純使用量	使用量
1. 白飯		
精白米	8kg	8kg
水	11.2kg	11.2kg
2. 八宝菜		
豚バラ肉	2.5kg	2.5kg
にんじん	2.0kg	2.22kg
たまねぎ	2.0kg	2.13kg
冷凍)白菜	2.0kg	2.0kg
冷凍)チンゲン菜	2.0kg	2.0kg
冷凍)むきえび	3.0kg	3.0kg
うずら卵水煮缶(1人2個)	2.0kg	2.0kg
きくらげ(乾)	0.2kg	0.2kg
たけのこ(千切り水煮)	2.0kg	2.0kg
A 顆粒中華だし	0.2kg	0.2kg
A 濃口しょうゆ	0.2kg	0.2kg
A ごま油	0.1kg	0.1kg
A 水	9.3kg	9.3kg
A 片栗粉	0.55kg	0.55kg
A 水	0.55kg	0.55kg
3. ささみときのこの春雨サラダ		
鶏ささみ	2.4kg	2.53kg
酒	0.3kg	0.3kg
しめじ(ばら)	1.3kg	1.3kg
きゅうり	2.0kg	2.04kg
春雨(9cmカット)	0.5kg	0.5kg
A 濃口しょうゆ	0.1kg	0.1kg
A 顆粒中華だし	0.05kg	0.05kg
A 酢	0.5kg	0.5kg
A 砂糖	0.15kg	0.15kg
A ごま油	0.11kg	0.11kg

- 【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。
 - ③30分程度浸漬後、炊飯する。
- 【調理法】**
- ①豚バラ肉はドリップをとり、5cmに切る。
 - ②にんじんは皮をむき洗浄後、スライサーで3mmの短冊切りにする。
 - ③たまねぎは皮をむき洗浄後、2等分に切ってからスライサーで厚さ5mmにスライスする。
 - ④冷)白菜の袋を消毒する。
 - ⑤冷)チンゲン菜の袋を消毒する。
 - ⑥冷)むきえびの袋を消毒する。
 - ⑦たけのこ水煮の袋を消毒する。
 - ⑧うずら卵の缶詰を消毒する。
 - ⑨前日に水戻ししたきくらげは石づきをとり、幅2cmほどに切る。
 - ⑩①でカットした肉をクッキングシートを敷いたホテルパンに並べる。
 - ⑪②～⑥で下処理した食材をそれぞれ別のホテルパンに入れる。
 - ⑫⑩、⑪をコンビモード(140℃・40%・7～8分)で加熱する。
 - ⑬Aを回転釜に入れて、加熱する。
 - ⑭⑬に水溶き片栗粉を入れる。
 - ⑮ポウルに⑭をお玉2杯分ほどとり、うずら卵とからめる。
 - ⑯⑫で加熱した食材と⑦、⑧を⑭に入れ加熱する。★
 - ⑰八宝菜とうずら卵(1人2個)を盛り付けて提供する。

- 4. ほうれん草と大豆の中華ごま和え**
- | | | |
|----------|--------|--------|
| 冷凍)ほうれん草 | 3.5kg | 3.5kg |
| ひじき | 0.15kg | 0.15kg |
| だいず(水煮) | 0.5kg | 0.5kg |
| いりごま | 0.2kg | 0.2kg |
| A 顆粒中華だし | 0.03kg | 0.03kg |
| A ごま油 | 0.07kg | 0.07kg |
| A 濃口しょうゆ | 0.06kg | 0.06kg |
| A こしょう | 1g | 1g |

- 5. わかめスープ**
- | | | |
|------------|--------|--------|
| カットわかめ(乾燥) | 0.1kg | 0.1kg |
| 卵 | 1.0kg | 1.16kg |
| こねぎ | 0.1kg | 0.11g |
| A 顆粒中華だし | 0.11kg | 0.11kg |
| A 水 | 15kg | 15kg |
| A 塩 | 0.01kg | 0.01kg |
| A ごま油 | 0.1kg | 0.1kg |
| A こしょう | 0.7g | 0.7g |

- 6. ごま団子**
- | | | |
|--------|---------|---------|
| A こしあん | 1.3kg | 1.3kg |
| A 白玉粉 | 1.5kg | 1.5kg |
| A 砂糖 | 0.18kg | 0.18kg |
| A 水 | 1.5kg | 1.5kg |
| A 油 | 0.08kg | 0.08kg |
| A いりごま | 0.362kg | 0.362kg |

- 【調理法】**
- ①鶏ささみはクッキングシートを敷いたホテルパンに並べて酒を回しかけ、スチームモード(100℃・100%・15分)で加熱する。★
 - ②しめじは洗浄後、穴あきホテルパンに並べスチームモード(100℃・100%・7分)で加熱する。★
 - ③きゅうりは両端を切り落とした後、洗浄する。熱湯消毒し、手つきスライサーで千切りにする。その後、脱水する。
 - ④春雨は乾燥した状態で袋の中で4等分(4.5cm)ほどにカットし、沸騰した湯でゆでる。★ 流水で冷却する。※
 - ⑤鍋にAを合わせ、さっと加熱する。★ 水水で冷却する。※
 - ⑥①～④と⑤を合わせる。
 - ⑦器に盛りつけて提供する。

- 【調理法】**
- ①ほうれん草は袋を消毒後、穴あきホテルパンに入れ、スチームモード(100℃・5分)で加熱する。★
 - ②ひじきは洗浄後、15分ほど水で戻す。ホテルパンに入れ、スチームモード(100℃・5分)で加熱する。★
 - ③大豆は袋を消毒する。
 - ④①～③、ごま、Aを和える。
 - ⑤器に盛りつけて提供する。

- 【調理法】**
- ①カットわかめは洗浄後、さっとゆで、流水で冷却する。※
 - ②卵は殻をアルコール消毒し、割卵し、溶いておく。
 - ③こねぎは洗浄・消毒する。☆その後、小口切りにする。
 - ④寸胴鍋に水と中華だしを入れ、沸騰させる。
 - ⑤④が沸騰したら、卵を回し入れる。
 - ⑥Aで調味する。★
 - ⑦わかめを椀盛りし、スープを注ぎ、こねぎを散らして提供する。

- 【調理法】**
- ①こしあんは200等分にして丸めておく。
 - ②ポウルにAを合わせ、水を加えてまとめこねる。
 - ③②の生地でこしあんを包み、油をはけでぬる。その後、ごまをまぶす。
 - ④クッキングシートを敷いたホテルパンに③を並べ、コンビモード(140℃・100%・7分)で加熱後、ホットエアモード(180℃・5分・)で加熱する。★
 - ⑤器にのせて提供する。

★で中心温度(75℃1分またはそれと同等であるか)を3点測定し記録する。
 ☆で200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで消毒し、記録する。
 ※OPRP(30分以内に20℃程度または60分以内に10℃程度)を測定し記録する。