

レシピ

実施日 11月21日

★献立★

- 主食: さつまいもご飯
- 主菜: さばの味噌煮
- 副菜: かぼちゃきんぴら
- 副菜: わかめとえのきの酢の物
- 汁物: けんちん汁
- デザート: みプリン

3クラス 3班



100人分の純使用量 使用量

1. さつまいもご飯		
精白米	7kg	7kg
水	9.8kg	9.8kg
さつまいも	3.5kg	3.7kg
食塩	0.01kg	0.01kg
ごま いら	0.02kg	0.02kg

2. さばの味噌煮		
まさば(60g/切)	6kg	6kg
かつお・昆布だし 荒節・昆布	2kg	2kg
おろししょうが	0.1kg	0.1kg
豆みそ	0.6kg	0.6kg
清酒	0.2kg	0.2kg
みりん	0.2kg	0.2kg
上白糖	0.4kg	0.4kg
フィルム	10枚	10枚
冷)小松菜	1kg	1kg
根深ねぎ	3kg	4.2kg

3. わかめとえのきの酢の物		
カットわかめ 乾	0.2kg	0.2kg
えのきたけ	1.5kg	1.73kg
しらす	1kg	1kg
穀物酢	0.7kg	0.7kg
上白糖	0.2kg	0.2kg

4. かぼちゃきんぴら		
かぼちゃ	4.5kg	4.95kg
鶏ひき肉	1.5kg	1.5kg
黒砂糖	0.3kg	0.3kg
濃口しょうゆ	0.2kg	0.2kg
いりごま(白)	0.1kg	0.1kg

【調理法】
 ①さつまいもは洗浄してからスライサーで1cmの輪切りにして、包丁で1cm角でダイス状に切る。
 ②米を釜ごとに計量し、2分程度洗米し30分程度浸漬する。
 ③釜に米を入れ計量し、付着水分を差し引いた水と①のさつまいもを加える。
 ④炊きあがったら、お茶碗に盛り付け、ごまと塩をひとつまみふりかける。

【調理法】
 ①鯖をクッキングシートを敷いたホテルパンに並べホットエアモード(300℃・80%・3分)で加熱をし、プラステチャーで5分間急速冷凍し粗熱をとる。
 ②小松菜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。★
 加熱後はホットワゴンに入れる。
 ③根深ネギは洗浄後1人2個になるように切り、コンビモード(100℃・100%・5分)で加熱しパーナーで焦げ目が着くまであぶっておく。
 ④Aを混ぜ合わせ鍋で加熱する。煮立ったらおろししょうがを入れる。その後、氷水で冷やす。
 ⑤フィルムにサバとAにだし汁を入れ混ぜたものを等分になるように入れ、真空包装する。
 ⑥芯温センサーを取り付け、スチームモード(100℃・100%・20分)で加熱する。★
 加熱後はホットワゴンで保温する。
 ⑦袋から出して皿に盛り付け、上から調味料をかける。
 小松菜とネギを添えて提供する。

【調理法】
 ①カットわかめは洗浄した後、さつと茹で流水で冷やす。※
 ②脱水機で水気を切る。
 ③えのきは石づきをカットし、半分の長さに切り、ほぐしてから洗浄する。
 ④③をホテルパンに並べスチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。★
 ⑤④をプラステチャーで冷却する。※、
 ⑥脱水機で脱水する。
 ⑦しらすをホテルパンに並べコンビモード(100℃・10%・5分)で加熱する。★
 ⑧しらすをプラステチャーに入れ冷却する。※
 ⑨全て合わせて調味する。
 ⑩器に盛り付けて完成。

【調理法】
 ①かぼちゃは4分の1に切り、綿を取ってから洗浄し、3等分になるように切ってから、厚さ8mmでスライサーで切る。
 ②クッキングシートを敷いたホテルパンにかぼちゃを並べ、コンビモード(160℃・100%・6分)で加熱する。
 ③ひき肉とAの3分の1の量を加え、鍋で炒める。
 ④②、③、残りのAを合わせてコンビモード(160℃・100%・3分)で再度加熱する。★
 ⑤白いりごまを全体にまぶして、保温しておく。
 ⑥皿に盛り付けて提供する。

5. けんちん汁		
乾燥しいたけ(スライス)	0.3kg	0.3kg
水	4.5kg	4.5kg
かつお・昆布だし	12kg	12kg
水	15kg	15kg
だしパック	5個	5個
にんじん	1kg	1.1kg
だいこん	1kg	1.15kg
冷)千切りごぼう	1kg	1kg
つきこんにやく	0.8kg	0.8kg
ごま油	0.1kg	0.1kg
葉ねぎ	2kg	2.14kg
木綿豆腐	1.5kg	1.5kg
こいくちしょうゆ	0.4kg	0.4kg
清酒	0.3kg	0.3kg
冷)里芋ss	1kg	1kg

6. みプリン		
鶏卵	3kg	3.42kg
普通牛乳(プリン用)	4kg	4kg
みりん(プリン用)	3kg	3kg
普通牛乳(ソース用)	0.5g	0.5kg
みりん(ソース用)	1kg	1kg
リード		

【調理法】
 ①しいたけは前日に水に戻しておく。(戻し汁は残しておく)
 ②だし汁とる。
 ③だし汁(12kg)としいたけの戻し汁(3kg)を合わせておく。
 ④にんじんは皮をむき洗浄後、厚さ5mmの半月切りにする
 ⑤大根は皮をむき洗浄後、厚さ5mmのいちよう切りにする。
 ⑥冷)ごぼうはパッケージ消毒をする。
 ⑦つきこんにやくはパッケージ消毒後、半分切っておく。
 茹でてあく抜きをする。
 ⑧ねぎは洗浄後、厚さ5mm、長さ3cmの斜め切りにする。
 ⑨豆腐はパッケージ消毒をする。その後、1.5cmのさいの目切りにする。
 ⑩回転釜にごま油を敷き、しいたけ、ごぼう、こんにやくを炒める。
 ⑪⑩にねぎ、豆腐、だし汁、しょうゆ、清酒を加えて煮込む。★
 ⑫⑪に、人参、大根を入れ更に炒める。
 ⑬里芋はパッケージ消毒後、だし汁で煮ておく。★
 ⑭里芋を椀盛りし、汁を注いで提供する。

【調理法】
 ①鶏卵は消毒後割卵し、泡立てないように解きほぐす。
 ②鍋でみりんを温め、アルコールを飛ばす。
 牛乳を加えて合わせておく。その後、氷水で冷ます。
 ③冷却後、①を加えて2回濾す。
 ④③をコットに流し入れてホテルパンに並べる。
 ⑤リードを被せ、スチームモード(85℃・100%・25分)で加熱する。★
 ⑥プリンが固まったらプラステチャーで冷却する。※
 ⑦ソース用の牛乳を鍋に入れ中火でひと煮立ちさせたら、みりんを分離しないように少しずつ加え混ぜ合わせる。★
 その後、氷水で冷却する。※
 ⑧プリンにソースを上からかけて提供する。

★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し記録する。
 ※で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。