

# レシピ

実施日 11月 28日

★献立★

主食:ご飯

主菜:メンチカツ

副菜:里芋の煮っころがし

副菜:ゆかりキャベツ

汁物:小松菜と卵のお味噌汁

デザート:抹茶のプチケーキ

3クラス 4班



	100人分の純使用量	使用量
<b>1. ご飯</b>		
精白米	8kg	8kg
カルシウム米	0.1kg	0.1kg
水	11.2kg	11.2kg
<b>2. メンチカツ</b>		
冷)れんこん	0.60kg	0.60kg
玉ねぎ	0.954kg	1.02kg
豚ひき肉	4.42kg	4.42kg
牛ひき肉	2.41kg	2.41kg
食塩	0.01kg	0.01kg
こしょう	0.005kg	0.005kg
おろししょうが	0.08kg	0.08kg
おろしにんにく	0.08kg	0.08kg
ウスターソース	0.2kg	0.2kg
ケチャップ	0.1kg	0.1kg
小麦粉	0.26kg	0.26kg
卵	0.77kg	0.91kg
パン粉	0.50kg	0.50kg
揚げ油		
レタス	2.33kg	2.54kg
ミニトマト(2個/人)	2.368kg	2.49kg
<b>3. 里芋の煮っころがし</b>		
冷)里芋	3.3kg	3.3kg
こんにゃく	1.5kg	1.5kg
冷)きぬさや	0.3kg	0.3kg
にんじん	1.216kg	1.38kg
上白糖	0.2kg	0.2kg
しょうゆ	0.4kg	0.4kg
みりん	0.3kg	0.3kg
酒	0.5kg	0.5kg
だし汁(みそ汁でとったもの)	3.3kg	3.3kg

- 【調理法】**
- ①米を釜ごとに計量し、2分程度洗米する。
  - ②釜に洗米した米と水を入れる。
  - ③②にカルシウム米を入れ、素早く混ぜる。
  - ③30分程度浸漬後、炊飯する。
- 【調理法】**
- ①フライヤーに油を入れ、170℃に温める。
  - ②れんこんと卵はパッケージ消毒する。
  - ③れんこんは、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。
  - ④れんこんは加熱後、プラスチックラップで冷却し、フードプロセッサーで粗みじん切りにする。
  - ⑤玉ねぎは皮をむき、洗浄後、フードプロセッサーでみじん切りにする。
  - ⑥玉ねぎは、ホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・8分)で加熱する。
  - ⑦玉ねぎはプラスチックラップで冷却する。
  - ⑧ポウルに豚ひき肉、牛ひき肉、れんこん、玉ねぎ、調味料Aを入れて、よく混ぜる。
  - ⑨タネを成形し、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
  - ⑩きつね色になるまで揚げる。★
  - ⑪レタスは洗浄し、消毒する。☆その後食べやすい大きさにちぎる。
  - ⑫レタスは脱水機で水気をとる。
  - ⑬ミニトマトはヘタを取り、洗浄消毒する。☆
  - ⑭レタス、トマトを盛り付けた後、メンチカツを盛り付けて提供する。

- 【調理法】**
- ①里芋、こんにゃく、きぬさやは袋を消毒する。
  - ②にんじんは皮をむき、洗浄後、乱切りにする。
  - ③こんにゃくは一口大に切る。
  - ④こんにゃくを軽く茹で、あく抜きする。
  - ⑤きぬさやは斜めに半分いきり、穴あきホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・11分)で加熱する。★
  - ⑥きぬさやはプラスチックラップで冷却する。※
  - ⑦だしを計量する。
  - ⑧Aを混ぜて、鍋で火にかける。
  - ⑨ホテルパンに里芋、こんにゃく、にんじんをいれて、リードペーパーをかけてから調味液を入れる。
  - ⑩⑨をコンビモード(150℃・100%・20分)で加熱する。★
  - ⑪⑩を盛り、上にきぬさやを盛り付ける。
  - ⑫煮汁を大きじ1ずつかけ、提供する。

- 4. ゆかりキャベツ**
- |      |         |        |
|------|---------|--------|
| キャベツ | 4.348kg | 4.66kg |
| しらす  | 0.15kg  | 0.15kg |
| ゆかり  | 0.05kg  | 0.05kg |
| ごま   | 0.05kg  | 0.05kg |

- 5. 小松菜と卵のお味噌汁**
- |       |        |        |
|-------|--------|--------|
| 冷)小松菜 | 2.5kg  | 2.5kg  |
| だし汁   | 15kg   | 15kg   |
| 水     | 16.5kg | 16.5kg |
| だしパック |        | 6パック   |
| 赤みそ   | 0.76kg | 0.76kg |
| 卵     | 1.5kg  | 1.77kg |

- 6. 抹茶のプチケーキ**
- |           |         |         |
|-----------|---------|---------|
| 卵         | 0.45kg  | 0.53kg  |
| 絹ごし豆腐     | 2.08kg  | 2.08kg  |
| 薄力粉       | 1.36kg  | 1.36kg  |
| 砂糖        | 0.81kg  | 0.81kg  |
| ベーキングパウダー | 0.05kg  | 0.05kg  |
| 抹茶        | 0.1kg   | 0.1kg   |
| 普通牛乳      | 1.36kg  | 1.36kg  |
| 粉糖        | 0.016kg | 0.016kg |

- 【調理法】**
- ①キャベツは洗浄後、スライサーで8mm幅に切る。
  - ②キャベツは穴あきホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・8分)で加熱後★、プラスチックラップで冷却する。※
  - ③キャベツは冷却後、脱水機で水気をとる。
  - ④しらすはホテルパンに並べ、コンビモード(100℃・10%・5分)★で加熱し、プラスチックラップで冷却する。※
  - ⑤ポウルにしらす、キャベツ、Aを入れて混ぜ、盛り付けて提供する。
- 【調理法】**
- ①小松菜はパッケージ消毒をする。
  - ②小松菜はスチームモード(100℃・100%・11分)で加熱する。★その後、プラスチックラップで冷却する。※
  - ③小松菜は冷却後、脱水機で脱水する。
  - ④だし汁を計量し寸胴鍋に入れる。
  - ⑤卵は殻をアルコール消毒し、1個ずつ容器に割り入れ、血や殻を確認し卵を溶く。
  - ⑥④の鍋をよく沸騰させ、溶いた卵を回し入れる。
  - ⑦⑥の出汁を一部取って赤みそと混ぜる。
  - ⑧⑦の鍋にみそを溶き入れる。
  - ⑨中火で加熱し、沸騰直前で火を止める。★
  - ⑩小松菜を椀盛りし、みそ汁を注いで提供する。

- 【調理法】**
- ①豆腐はパッケージ消毒をする。
  - ②卵は殻をアルコール消毒し、1個ずつ容器に割り入れ、血や殻を確認する。
  - ③豆腐はざるで滑らかになるように濾し、ボウルに入れる。
  - ④③のボウルに牛乳を入れ、滑らかになるまで混ぜる。
  - ⑤粉類Aをふるい器にかけ、④と別のボウルに入れ、混ぜる。
  - ⑥豆腐と牛乳を滑らかに混ぜたボウルの中に⑤でふるった粉類を④のボウルに入れしっかり混ぜる。
  - ⑦卵はハンドミキサーで少し白っぽくなるまで混ぜる。
  - ⑧⑦を⑥に半量ずつ入れ、その都度切るように混ぜる。
  - ⑨⑦の残り⑧の生地を切るように混ぜ合わせる。
  - ⑩等分になるように、アルミカップに流し入れる。
  - ⑪ホテルパンに並べ、コンビモード(170℃・25%・15分)で加熱する。★
  - ⑫焼きあがり後、粗熱を取り、粉糖をかけて提供する。

★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。