

## レシピ

### 実施日 12月 7日

★献立★

主食：ご飯、ふりかけ

主菜：冬野菜の和風シチュー

副菜：きのこれんこんのソテー

副菜：キャロットラペ

デザート：フルーツポンチ

### 4クラス 4班



### 100人分の純使用量

	100人分の純使用量	使用量
<b>1. ご飯</b>		
精白米	8.0kg	8.0kg
水	11.2kg	11.2kg
<b>2. ふりかけ</b>		
干しエビ	0.2kg	0.2kg
ごまいり(白)	0.1kg	0.1kg
めんつゆ ストレート	0.1kg	0.1kg
砂糖	0.01kg	0.01kg
青のり	0.005kg	0.005kg
<b>3. 冬野菜の和風シチュー</b>		
たまねぎ	2.5kg	2.7kg
じゃがいも	3.5kg	3.9kg
しろさけ	6.0kg	6.0kg
こしょう	0.001kg	0.001kg
食塩	0.01kg	0.01kg
(冷)ほうれん草	2.0kg	2.0kg
(冷)カリフラワー	2.5kg	2.5kg
(冷)あさり	1kg	1kg
牛乳	10.0kg	10.0kg
小麦粉	0.55kg	0.55kg
有塩バター	0.5kg	0.5kg
水	5.0kg	5.0kg
顆粒コンソメ	0.1kg	0.1kg
合わせみそ	0.4kg	0.4kg
食塩	0.01kg	0.01kg
こしょう	0.001kg	0.001kg

#### 【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桜エビといりごまを両手鍋に入れて弱火で香りがするまで炒る。
- ②めんつゆ、砂糖を全て加える。
- ③水分がなくなるまで弱火で炒める。★
- ④粗熱が取れたら青のりを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ご飯の上のにせて提供する。

#### 【調理法】

- ①玉ねぎは包丁で上下を切り、皮を剥き、洗浄しスライサーの3mmで薄切りにする。
- ②じゃがいもは球根皮剥き機で皮を剥き、洗浄して包丁で3cm角に乱切りする。ホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・10分)で加熱する。
- ③鮭は1切れを4等分に包丁で切り、バットに並べ、塩こしょうで下味をつける。その後、スチコンに入れるまでパススルーに保管する。その後、ホテルパンに皮を上にして並べ、ホットエアモード(200℃・7分)で加熱する。★終了後、ホットワゴンで保温する。
- ④冷)ほうれん草は袋を消毒後、穴あきホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・7分)で加熱した後、冷却し、野菜脱水機で脱水する。
- ⑤冷)カリフラワーは袋を消毒後、穴あきホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・10分)で加熱し★、その後ホットワゴンで保温。
- ⑥冷)あさはパッケージを消毒する。
- ⑦牛乳はパックを消毒後、パッケージごとスチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。
- ⑧回転釜にバターを引き、玉ねぎが透き通るまで炒め、小麦粉を加える。焦がさず馴染ませるように弱火で炒める。
- ⑨小麦粉の粉っぽさがなくなってきたら水と牛乳を何回かに分けて加える。その後、じゃがいもを加えたら、火を中火にし、固形ブイヨンと味噌を加え、塩とこしょうで味を整える。ここであさりも加える。
- ⑩ほうれん草を加え、沸騰しないように弱火で4分ほど煮込む。★
- ⑪まず、シチューを器に入れ、その上に、鮭4切れと、カリフラワーを2〜3個を器の端の方に並べてのせる。

#### 4.きのこれんこんのソテー

エリンギ	2.5kg	2.7kg
まいたけ	0.7kg	0.78kg
(冷)れんこん	2.4kg	2.4kg
トマト	1.5kg	1.55kg
オリーブ油	0.15kg	0.15kg
にんにく	0.1kg	0.11kg
こいくちしょうゆ	0.25kg	0.25kg
無塩バター	0.05kg	0.05kg

#### 【調理法】

- ①エリンギは洗浄後、二等分にし短冊切りにする。
- ②まいたけはほぐした後、洗浄し野菜脱水機で脱水する。
- ③前日に解凍した冷)れんこんを包丁でいちよう切りにし、穴あきホテルパンに並べ、ホットエアモード(200℃・40%・7分)で加熱する。
- ④トマトは洗浄後、角切りに切る。
- ⑤にんにくを洗浄消毒後、みじん切りにする。
- ⑥バターを3cm幅に切り、レンジで溶かす。
- ⑦エリンギとまいたけを穴あきホテルパンに並べ、ホットエアモード(200℃・40%・7分)で下加熱する。
- ⑧オリーブ油とにんにくをフライパンで熱する。
- ⑨穴の開いていないホテルパンに、れんこん、きのこ類、トマト、⑧、バター、しょうゆを合わせたものを入れ、ホットエアモード(200℃・40%・5分)焼く。★
- ⑩盛り付けて提供する。

#### 【調理法】

- ①にんじんは洗浄消毒後スライサー3mmで千切りにして、穴あきホテルパンに並べ、スチーム(100℃・100%・5分)にかける。★その後、プラステチャーで冷却し※、野菜脱水機で脱水する。
- ②まぐろ水煮缶のパッケージ消毒をし、缶を開封し水気をとる。
- ③①と②と(A)を和える。
- ⑤最後にバジルをふりかける。
- ⑥皿に盛り付けて提供する。

#### 【調理法】

- ①豆腐と白玉粉をまとまるまで混ぜ合わせる。
- ②耳たぶくらいの硬さになるまで混ぜ合わせるため、まとまらない場合は水を加える。
- ③生地が太さが平等になるように手で伸ばしながら同じ長さの棒を10本作る。それを1本あたり20等分して、20個×10本で合計200個になるように切る。
- ④③で切った生地を丸める。(この作業の終盤には水をたっぷり入れた鍋に火をかけ沸騰させておく。)
- ⑤鍋の水が沸騰したら④で丸めた白玉を入れて浮いてきてから2分ゆで★、一度白玉をザルに取り出し水気を切る。取り出した白玉をザルごと氷水が入ったボウルに入れて6分冷やす。※
- ⑥上白糖と水を鍋に入れ、弱火で焦げないように加熱する。★水を入れたボウルのなかで鍋ごと冷やす。※
- ⑦キウイは洗浄、消毒をする。☆皮をむきいちよう切りにする。☆皮をむきいちよう切りにする。
- ⑧バインアップル缶は、パッケージ消毒後、缶を開封し水気を切る。丸いバインアップルの状態から8等分になるようカットする。
- ⑨さくらんぼ缶は、パッケージ消毒後、缶を開封し水気を切る。
- ⑩盛り付けて提供する。

★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測定する。

※でOPRP(30分以内に20℃程度または60分以内に10℃)を測定し、記録する。