

# レシピ

実施日 12月 21日

- ★献立★
- 主食:ご飯
- 主菜:フライドチキン
- 副菜:ポテトのチーズ焼き
- 副菜:コールスローサラダ
- 汁物:野菜スープ
- デザート:豆腐入りチョコマフィン

4クラス 6班



	120人分の純使用量	使用量
<b>1. ご飯</b>		
精白米	9.6kg	9.6g
水	13.44kg	13.44kg
<b>2. フライドチキン</b>		
手羽元(皮つき)	9.6kg	13.7kg
ガーリックパウダー	24g	24g
食塩	60g	60g
A こしょう	12g	12g
タイム	6g	6g
パプリカ粉	12g	12g
小麦粉	0.48kg	0.48kg
調合油	0.24kg	0.24kg
レタス	1.8kg	1.8kg
ミニトマト	2.4kg	2.5kg

<b>3. ポテトのチーズ焼き</b>		
じゃがいも	6kg	6.6kg
食塩	30g	30g
プロセスチーズ	0.72kg	0.72kg
パセリ 乾	3.6g	3.6g

- 【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肉の水分をふき取り合わせたAをまぶし、30分ほど置く。
  - ②小麦粉を全体にまぶしはたいて、クッキングシートを敷いたホテルパンに並べ調合油ををはけで塗り、コンビモード(225℃・100%・18分) で加熱する。★
  - ③レタスは洗浄後、消毒をする。☆その後、脱水をする。
  - ④トマトはへたを取って洗浄後、消毒をする。☆
  - ⑤レタスとミニトマトを盛り付けた後、フライドチキンの持ち手にアルミホイルを巻きを盛り付けて提供する。

- 【調理法】**
- ①じゃがいもは球根皮むき機で皮をむいた後、芽をとり、洗浄後、1cm幅の輪切りに手で切り(大きいものは1/2)、穴あきホテルパンに並べスチームモード(100℃・100%・12分)で加熱する。
  - ②じゃがいも全体に塩をふり、混ぜる。
  - ③じゃがいもをアルミカップにのせ、チーズをのせてホテルパンに入れ、コンビモード(200℃・50%・3分)、その後コンビモード(228℃・100%・5分)で加熱する。★
  - ③乾燥パセリをふって提供する。

<b>4. コールスローサラダ</b>		
冷)ブロッコリー	2.4kg	2.4kg
ハム	1.2kg	1.2kg
キャベツ	4.2kg	4.83kg
コーン	1.2kg	1.2kg
ヨーグルト	1.2kg	1.2kg
パルメザンチーズ	0.24kg	0.24kg
B マヨネーズ	0.24kg	0.24kg
食塩	1.2g	1.2g
こしょう	1.2g	1.2g

<b>5. 野菜スープ</b>		
白菜	5.4kg	5.7kg
にんじん	2.4kg	2.64kg
ぶなしめじ	1.2kg	1.32kg
玉ねぎ	1.2kg	1.3kg
水	18kg	18kg
顆粒コンソメ	204g	204g
食塩	12g	12g
こしょう	1.2g	1.2g

<b>6. 豆腐入りチョコマフィン</b>		
絹ごし豆腐	3.12kg	3.12kg
牛乳	2.04kg	2.04kg
卵	0.67kg	0.78kg
小麦粉	2.04kg	2.04kg
上白糖	1.2kg	1.2kg
C ベーキングパウダー	72g	72g
ココアパウダー	0.34kg	0.34kg
チョコチップ	0.48kg	0.48kg

- 【調理法】**
- ①冷)ブロッコリーの袋を消毒後穴あきホテルパンに並べる。スチームモード(100℃・100%・8分)で加熱する。★加熱後、プラストチラーで10分間冷却する。※大きいものは冷却後に手で割く。
  - ②ハムは半分にしてから0.5cm幅に切る。クッキングシートをクッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・14分)で加熱する。★加熱後、プラストチラーで10分間冷却する。※
  - ③キャベツは洗浄後、スライサーで5mmの千切りにし、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。★加熱後はプラストチラーで冷却する。※冷却後、野菜脱水機で水気を切る。
  - ④①～③にコーンを加え、Bを合わせて調味する。
  - ⑤盛り付けて提供する。

- 【調理法】**
- ①白菜は2～3cmのざく切りにしてから洗浄する。
  - ②にんじんは洗浄後、スライサーで3mmの千切りにする。
  - ③しめじは石づきをとってばらしてから洗浄、脱水する。大きい場合は半分に切る。
  - ④玉ねぎは洗浄後、スライサーで3mmの薄切りにする。
  - ⑤水と②～④を鍋に入れ、煮る。
  - ⑥沸騰したら白菜を入れ柔らかくなるまで煮る。
  - ⑦柔らかくなったらコンソメを入れて味を見ながら塩、こしょうを加えて味を調える。★
  - ⑧器に盛りつけて提供する。

- 【調理法】**
- ①スチコンをホットエアモード(180℃・20%)で予熱しておく。
  - ②Cをふるい器にかけボールできれいに混ぜる。
  - ③豆腐と牛乳を滑らかになるまで泡だて器でよく混ぜる。
  - ④しっかり混ぜた③に卵を加えさらに混ぜる。
  - ⑤②を入れて滑らかになるまで混ぜる。
  - ⑥カップに注ぎ、上にチョコチップをまぶす。
  - ⑥予熱したスチコンで35分(30分風量0、5分風量3)焼く。★
  - ⑦プラストチラーで粗熱を取って提供する。

★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℃)を測定し記録する。