

レシピ

実施日 12月 14日

★献立★

- 主食: 雑穀入りご飯
- 主菜: きのこと白菜の麻婆豆腐
- 副菜: きゅうりともやしの中華和え
- 副菜: 青梗菜と春雨のオイスター炒め
- 汁物: 小松菜と卵とわかめの中華スープ
- デザート: 杏仁豆腐

4クラス5班



120人分の純使用量 使用量

1. ご飯		
精白米	8.4kg	8.4kg
雑穀米	1.2kg	1.2kg
水	14.16kg	14.16kg

- 【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、附着水分を差し引いて水を加える。
 - ③雑穀米を加える。
 - ④30分程度浸漬後、炊飯する。

4. 青梗菜と春雨のオイスター炒め		
冷)青梗菜	3.6kg	3.6kg
緑豆春雨	0.6kg	0.6kg
にんじん	1.8kg	2kg
ごま油	0.096kg	0.096kg
おろしにんにく	0.072kg	0.072kg
A オイスターソース	0.18kg	0.18kg
濃口しょうゆ	0.06kg	0.06kg
清酒	0.18kg	0.18kg

- 【調理法】
- ①冷)青梗菜はパッケージ消毒をする。
 - ②春雨は茹でる。その後、しっかりと水を切っておく。
 - ③にんじんは皮をむき洗浄後、スライサーで3mmの千切りにする。
 - ④穴あきホテルパンに①と③を並べ、コンビモード(180℃・20%・7分)で加熱する。
 - ⑤④に②とAを混ぜ合わせ、コンビモード(180・20%・5分)で加熱する。★
 - ⑥皿に盛り付けて提供する。

2. きのこと白菜の麻婆豆腐		
冷)カット豆腐	9.6kg	9.6kg
豚ひき肉	6kg	6kg
ねぎ	0.9kg	1.5kg
しめじ(バラ)	3kg	3kg
冷)白菜	6kg	6kg
乾燥しいたけ	0.6kg	0.6kg
ごま油	0.12kg	0.12kg
おろしにんにく	0.12kg	0.12kg
おろししょうが	0.12kg	0.12kg
A 豆板醤	0.132kg	0.132kg
甜麵醤	0.24kg	0.24kg
鶏がらスープの素	0.114kg	0.114kg
濃口しょうゆ	0.408kg	0.408kg
清酒	0.6kg	0.6kg
こしょう	0.006kg	0.006kg
片栗粉	0.36kg	0.36kg
水	2.4kg	2.4kg
ラー油	0.03kg	0.03kg

- 【調理法】
- ①ねぎは洗浄後、フードプロセッサーでみじん切りにする。
 - ②しめじは洗浄後、野菜脱水機で脱水する。
 - ③冷)白菜はパッケージ消毒をする。
 - ④乾燥しいたけは前日に洗浄し、水で戻す。フードプロセッサーでみじん切りにする。
 - ⑤回転釜にごま油を引き豚ひき肉、にんにく、しょうがを炒める。
 - ⑥ひき肉に火が通ったら①～④を加えてしんなりするまで炒める。
 - ⑦Aを加えて調味する。
 - ⑧冷)カット豆腐はパッケージ消毒後、⑦に加えて煮込む。★
 - ⑨ラー油を加える。
 - ⑩皿に盛り付けて提供する。

5. 小松菜と卵とわかめの中華スープ		
小松菜	1.2kg	1.41kg
えのき	1.8kg	2.12kg
鶏卵	1.68kg	1.95kg
わかめ	0.06kg	0.06kg
水	15.6kg	15.6kg
鶏がらスープの素	0.096kg	0.096kg
A 食塩	0.018kg	0.018kg
こしょう	0.0012kg	0.0012kg
ごま油	0.06kg	0.06kg

- 【調理法】
- ①小松菜は長さ2cmに切ってから洗浄する。その後、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、プラスチックで冷却する。※冷却後、野菜脱水機で脱水し、保冷しておく。
 - ②えのきは石づきを取って、3等分に切り、洗浄する。野菜脱水機で脱水する。
 - ③鶏卵はアルコール消毒後、割卵し、溶いておく。
 - ④カットわかめを洗浄後、さっと茹でて、流水で冷却する。※冷却後、野菜脱水機で脱水し、保冷しておく。
 - ⑤鍋に水と鶏がらスープの素を入れて加熱する。
 - ⑥煮立ったら、えのきを加える。
 - ⑦Aを加えて調味する。
 - ⑧スープを沸騰させ、溶き卵を回し入れる。
 - ⑨小松菜とわかめを椀盛りし、スープを注いで提供する。

3. きゅうりともやしの中華和え		
もやし	3.6kg	3.71kg
きゅうり	2.4kg	2.45kg
かにかま	0.96kg	0.96kg
A 上白糖	0.18kg	0.18kg
穀物酢	0.42kg	0.42kg
濃口しょうゆ	0.12kg	0.12kg
ごま油	0.06kg	0.06kg
白いりごま	0.24kg	0.24kg

- 【調理法】
- ①もやしは洗浄後、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。★その後、プラスチックで冷却する。※冷却後、野菜脱水機で脱水する。
 - ②きゅうりは洗浄後、熱湯消毒をする。その後、手つきスライサーで千切りにする。野菜脱水機で脱水する。
 - ③かにかまはパッケージ消毒後、手で割く。
 - ④①～③を混ぜ合わせる。
 - ⑤盛り付け直前にAで調味する。
 - ⑥皿に盛り付けて提供する。

6. 杏仁豆腐		
牛乳	7.2kg	7.2kg
アガー	0.192kg	0.192kg
上白糖	0.72kg	0.72kg
水	4.8kg	4.8kg
アーモンドエッセンス	0.06kg	0.06kg
みかん缶	1.2kg	1.2kg
ゴールデンキウイ	1.2kg	1.5kg

- 【調理法】
- ①牛乳はパッケージ消毒後、パックごとホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。
 - ②アガーと上白糖をしっかりと混ぜ合わせた後、水に振り入れ、だまにならないように混ぜ合わせる。
 - ③溶けたら1～2分しっかりと沸騰するまで加熱する。
 - ④牛乳と合わせて、アーモンドエッセンスを加える。★
 - ⑤ウオーマーテーブルで温めながら、型に均等に流し入れる。
 - ⑥プラスチックで冷やし固める。※
 - ⑦みかん缶はパッケージ消毒後、シロップと果肉に分ける。
 - ⑧キウイは洗浄後、消毒をする。★皮をむいて縦に6等分し、厚さ5mmに切る。
 - ⑨杏仁豆腐を皿に盛り、みかん缶とキウイを上のにせて提供する。

★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(中心温度が30分以内に20℃程度もしくは60分以内に10℃程度)を測定し記録する。