

# レシピ

実施日 6月4日

- ★献立★
- 主食：雑穀ごはん
- 主菜：ヤンニョムチキン
- 副菜：紫キャベツのドレッシング和え
- 副菜：大豆もやしと青菜のナムル
- 汁物：韓国風わかめスープ
- デザート：ミチョゼリー

1クラス1班



	1人分		100人分	
	純使用量	使用量	純使用量	使用量
1. 雑穀ごはん				
精白米 うるち米	70 g	70 g	7.00 kg	7.00 kg
雑穀ミックス	10 g	10 g	1.00 kg	1.00 kg
水	118 g	118 g	11.80 kg	11.80 kg

	1人分		100人分	
	純使用量	使用量	純使用量	使用量
2. ヤンニョムチキン				
鶏もも肉	90 g	90 g	9.00 kg	9.00 kg
清酒	2.7 g	2.7 g	0.27 kg	0.27 kg
A 食塩	0.3 g	0.3 g	30.00 g	30.00 g
こしょう 黒粉	0.01 g	0.01 g	1.00 g	1.00 g
片栗粉	6 g	6 g	0.60 kg	0.60 kg
B コチュジャン	2.8 g	2.8 g	0.28 kg	0.28 kg
本みりん	1.2 g	1.2 g	0.12 kg	0.12 kg
トマトケチャップ	1.4 g	1.4 g	0.14 kg	0.14 kg
濃口しょうゆ	2 g	2 g	0.20 kg	0.20 kg
上白糖	0.4 g	0.4 g	40.00 g	40.00 g
ごま油	1 g	1 g	0.10 kg	0.10 kg
にんにくおろし	0.3 g	0.3 g	30.00 g	30.00 g
ごま いら	0.4 g	0.4 g	40.00 g	40.00 g
冷)ブロccoliリー	30 g	30 g	3.00 kg	3.00 kg
ミニトマト(2個/人)	24 g	24 g	2.40 kg	2.40 kg

	1人分		100人分	
	純使用量	使用量	純使用量	使用量
3. 紫キャベツのドレッシング和え				
レッドキャベツ	38 g	42 g	3.8 kg	4.2 kg
トウモロコシ	11 g	11 g	1.1 kg	1.1 kg
A 食塩	0.3 g	0.3 g	30 g	30 g
オリーブ油	2.5 g	2.5 g	0.25 kg	0.25 kg
ぶどう酢	3 g	3 g	0.3 kg	0.3 kg
こしょう 黒粉	0.02 g	0.02 g	2 g	2 g
上白糖	1.5 g	1.5 g	0.15 kg	0.15 kg

【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雑穀ミックスを加え、搅拌均匀する。  
 ④30分程度浸漬後、炊飯する。

【調理法】  
 ①鶏もも肉をAに10分ほどつける。  
 ②スチコンをコンビモード(230°C・80%・8分)に設定し予熱する。  
 ③つけた鶏もも肉に片栗粉を合わせてなじませる。  
 ④③の皮目を上にしてクッキングシートを敷いたホテルパンに並べてスチコンで加熱する。★コンビモード(230°C・80%・8分)  
 ⑤Bを回転釜に入れ沸騰するまで加熱する。★  
 ⑥一度火を止めて回転釜に鶏もも肉、ごまを加え混ぜあわせ、再度加熱する。  
 ⑦冷)ブロccoliリーは袋を消毒後、穴あきホテルパンに並べスチームモード(100°C・100%・5分)で加熱する。★加熱後は、プラステチャーで冷却する。※  
 ⑧ミニトマトは洗浄消毒する。☆  
 ⑨ブロccoliリー、ミニトマトを盛りつけた後、ヤンニョムチキンを盛りつけて提供する。

【調理法】  
 ①レッドキャベツを洗浄後、スライサーで2mmの千切りをし消毒する。  
 ②トウモロコシは3cm幅に切り、洗浄、消毒する。☆  
 ③トウモロコシを野菜脱水機で水気をとる。  
 ④レッドキャベツを穴あきホテルパンに並べ、スチームモード(100°C・100%・5分)で加熱する。★  
 ⑤④をプラステチャーで冷却して野菜脱水機で水気を取る。※  
 ⑥Aを混ぜ、ドレッシングを作る。  
 ⑦レッドキャベツとトウモロコシをドレッシングであえる。  
 ⑧皿に⑦を盛りつけて提供する。

	1人分		100人分	
	純使用量	使用量	純使用量	使用量
4. 大豆もやしと青菜のナムル				
大豆もやし	25 g	27 g	2.50 kg	2.70 kg
にんじん	10 g	11 g	1.00 kg	1.10 kg
冷)こまつな	15 g	15 g	1.50 kg	1.50 kg
冷)ほうれん草	10 g	10 g	1.00 kg	1.00 kg
干しエビ	1 g	1 g	0.10 kg	0.10 kg
A にんにくおろし	0.1 g	0.1 g	10.00 g	10.00 g
食塩	0.15 g	0.15 g	15.00 g	15.00 g
濃口しょうゆ	1.5 g	1.5 g	0.15 kg	0.15 kg
ごま油	2 g	2 g	0.20 kg	0.20 kg
ごま いら	1.5 g	1.5 g	0.15 kg	0.15 kg

	1人分		100人分	
	純使用量	使用量	純使用量	使用量
5. 韓国風わかめスープ				
カットわかめ	1 g	1 g	0.10 kg	0.10 kg
きくらげ	2 g	2 g	0.20 kg	0.20 kg
ごま油	1 g	1 g	0.10 kg	0.10 kg
水	150 g	150 g	15.00 kg	15.00 kg
豆腐	15 g	15 g	1.50 kg	1.50 kg
顆粒中華だし	1.5 g	1.5 g	0.15 kg	0.15 kg
卵	15 g	15 g	1.50 kg	1.50 kg
こねぎ	1 g	1.1 g	0.10 kg	0.11 kg

	1人分		100人分	
	純使用量	使用量	純使用量	使用量
6. ミチョゼリー				
美酢 パインアップル	25 g	25 g	2.5 kg	2.5 kg
パインアップル	25 g	25 g	2.5 kg	2.5 kg
水	75 g	75 g	7.5 kg	7.5 kg
砂糖	7.5 g	7.5 g	0.75 kg	0.75 kg
アガー	2 g	2 g	0.2 kg	0.2 kg

【調理法】  
 ①大豆もやしは洗浄する。  
 ②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。  
 ③冷)こまつなと冷)ほうれん草は袋を消毒する。  
 ④冷)こまつな、冷)ほうれん草を穴あきホテルパンに並べ、スチームモード(100°C・100%・5分)で加熱する。★加熱後は、プラステチャーで冷却する。※  
 ⑤沸騰したお湯ににんじんを加え3分茹でる。★その後、にんじんを取り出し、大豆もやしを3分茹でる。★  
 野菜は加熱後は、プラステチャーで冷却し、脱水機で脱水する。。※  
 ⑥干しエビを30秒電子レンジで加熱する。  
 ⑦干しエビ、A、ごま、④を⑤にあえる。  
 ⑧皿にナムルを盛りつけて提供する。

【調理法】  
 ①きくらげを前日から水に1時間ほどつけ戻しておく。  
 ②カットわかめを洗浄する。  
 ③カットわかめを沸騰したお湯に3秒ほど入れざるに上げる。  
 ④カットわかめを流水で冷却後、脱水機にかける。  
 ⑤鍋にごま油を入れ熱し、キクラゲを入れ炒める。  
 ⑥水を⑤に入れる。  
 ⑦豆腐を1cmのサイコロ切りにし、⑥に入れる。  
 ⑧鶏ガラだしを少しずつ入れ味を調節しながら加える。  
 ⑨卵を溶き、⑥が沸騰したら回し入れる。★  
 ⑩こねぎを洗浄、消毒後、小口切りにする。☆  
 ⑪容器の中にわかめ、スープの順に入れ、こねぎをのせて提供する。

【調理法】  
 ①美酢ボトル、パインアップルの缶を消毒する。  
 ②パインアップルを人数×2枚を取り、残りのパインアップルを刻む。  
 ③ボウルにアガーと砂糖を入れ、よく混ぜる。  
 ④水を入れた鍋に③を加え、ダマにならないようによく混ぜる。  
 ⑤④を沸騰するまで加熱する。沸騰してから2分は加熱する。★  
 ⑥⑤と同時に別の鍋に美酢をいれて沸騰の手前(80°C)まで加熱する。★  
 ⑦加熱をやめて⑤と⑥を混ぜる。  
 ⑧容器に刻んだパインアップルを入れ、そこに⑦の液を加える。泡が出た場合、アルコール霧吹き  
 ⑨プラステチャーで冷やし固める。※  
 ⑩皿にゼリーを出し、パインアップルを上のにせ提供する。