

レシピ

実施日 6月6日

★献立★

- 主食:雑穀入りご飯
- 主菜:小えびのシュウマイ
- 副菜:小松菜としらすの炒め物(ピリ辛)
- 副菜:かぼちゃとアーモンドのサラダ
- 汁物:酸辣湯
- デザート:ブルーベリーヨーグルト寒天

1クラス 前半1班



100人分の純使用量 使用量

1. 雑穀入りご飯		
精白米	7.5kg	7.5kg
雑穀	0.5kg	0.5kg
水	11.8kg	11.8kg

2. 小エビのしゅうまい		
たまねぎ	3kg	3.13kg
豚ひき肉	4kg	4kg
鶏ひき肉	2kg	2kg
上白糖	0.04kg	0.04kg
食塩	0.04kg	0.04kg
こいくちしょうゆ	0.16kg	0.16kg
ごま油	0.06kg	0.06kg
片栗粉	0.3kg	0.3kg
小エビ	0.2kg	0.2kg
しゅうまいの皮	1.5kg	1.5kg
グリーンピース	0.5kg	0.5kg
レタス	2kg	2.04kg
とうもろこし	2kg	4kg
ミニトマト	1kg	1.02kg

3小松菜としらすの炒め物(ピリ辛)		
こまつな	6kg	7.02kg
しらす	0.8kg	0.8kg
ごま油	0.08kg	0.08kg
とうがらし	0.008kg	0.008kg
ポン酢しょうゆ	0.4kg	0.4kg

【調理法】
 ①米と雑穀を釜ごとに計量し、米のみ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雑穀を加え米とともに30分程度浸漬後、炊飯する。

【調理法】
 ①たまねぎは皮むき洗浄後、フードプロセッサーでみじん切りにする。
 ②ポウルに豚ひき肉、鶏ひき肉を入れ、粘り気が出るまで混ぜる。そこにAを入れ、再度混ぜる。玉ねぎ、片栗粉、小エビを加えて、混ぜ合わせる。
 ③混ぜ合わせたものをしゅうまいの皮で包み、形を整える。
 ④グリーンピースは袋を消毒後、シュウマイの上に1粒のせる。
 ⑤隣とくっつかない程度に間隔をあけてシュウマイを並べ、濡らしたリードを被せ、スチームモード(100℃・100%・15分)で加熱する。★
 ⑥加熱後はホットワゴンで保温しておく。

(付け合わせ)
 ①レタスは一口大にちぎってから洗浄し、消毒する。☆その後、脱水機で脱水し、保冷しておく。
 ②とうもろこしは洗浄後、4等分の輪切りにした後、半月切りにし、スチームモード(100℃・100%・10分)で加熱する。★
 加熱後、プラステチャーで冷却し、保冷しておく。
 ③ミニトマトは洗浄後、消毒する。☆半分に切ってから保冷しておく。
 ④付け合わせから先に盛り付け、シュウマイを乗せて提供する。

【調理法】
 ①小松菜は長さ5cmに切り、茎と葉に分けて洗浄する。洗浄後、脱水機にかけて脱水する。
 ②回転釜にごま油を入れて熱し、小松菜を茎→葉の順に入れ、葉の色が変わって、油がまわるくらいにサッと炒めて、取り出しておく。
 ③そのまま回転釜にとうがらしを加え火にかけ、香りが出てき香りが出てきたら、しらすを加えて油と絡める。
 ④ポン酢しょうゆをまわし入れて、サッと炒めたら、②を戻し入れ、全体に絡めて、加熱を止める。★
 ⑤皿に盛り付けて提供する。

4. かぼちゃとアーモンドのサラダ		
西洋かぼちゃ	5.5kg	5.5kg
アーモンド	0.3kg	0.3kg
クリームチーズ	0.4kg	0.4kg
こしょう	10g	10g
マヨネーズ	0.6kg	0.6kg

5. 酸辣湯		
千切りきくらげ	0.15kg	0.15kg
乾燥スライスしいたけ	0.3kg	0.3kg
水	4.5kg	4.5kg
にんじん	1.2kg	1.33kg
細切りたけのこ	1kg	1kg
根深ねぎ	0.7kg	1.17kg
鶏卵	1.5kg	1.75kg
水	12kg	12kg
中華だし	0.05g	0.05g
清酒	0.3kg	0.3kg
濃口しょうゆ	0.6kg	0.6kg
片栗粉	0.18kg	0.18kg
水	0.18kg	0.18kg
こしょう	3g	3g
穀物酢	0.32kg	0.32kg
ラー油	0.049kg	0.049kg

6.ブルーベリーヨーグルト寒天		
ブルーベリー(寒天用)	1.9kg	1.9kg
(ソース用)	0.6kg	0.6kg
粉寒天	50g	50g
水(寒天用)	1.9kg	1.9kg
(ソース用)	0.6g	0.6g
上白糖(寒天用)	0.57kg	0.57kg
(ソース用)	0.18kg	0.18kg
ヨーグルト	4.02kg	4.02kg

【調理法】
 ①かぼちゃは袋を消毒後、穴あきホテルパンに並べスチームモード(100℃・100%・15分)で加熱する。★
 ②かぼちゃをマッシャー、アーモンドをフードプロセッサーで荒くつぶす。
 ③かぼちゃ、アーモンド、クリームチーズ、マヨネーズこしょうを混ぜ合わせ盛り付ける。

【調理法】
 ①きくらげとしいたけ(水4.5kg)は前日に洗浄後、水で戻す。
 ②しいたけは大きいもののみ、一口大に切る。
 ③にんじんは皮むき、洗浄後、スライサーで3mmの千切りにする。
 ④たけのこは袋を消毒する。
 ⑤根深ねぎは、洗浄後、斜め切りにする。
 ⑥鶏卵は消毒後、割卵し、溶いておく。
 ⑦寸胴鍋にしいたけの戻し汁(3kg)と水(12kg)を入れて、中華だしを加える。
 ⑧きくらげ、しいたけ、にんじん、たけのこを入れアクをとり、弱火で煮る。
 ⑨火が通ったら。清酒、濃口しょうゆ、水溶き片栗粉、こしょうを加える。
 ⑩ねぎを加えてから、鶏卵を少しずつ加える。
 ⑪加熱をやめ、酢とラー油で調味する。★
 ⑫盛り付けて提供する。

【調理法】
 ①冷)ブルーベリーは、袋を消毒する。そのうち1.9kgをフードプロセッサーで潰す。
 ②鍋に水1.9kg、粉寒天を入れて混ぜる。中火で熱し、沸騰したら弱火にする。沸騰状態を保ちながら弱火で1~2分混ぜながら煮る。
 ③②に上白糖0.57kgを加えて溶かし、潰したブルーベリーを加え混ぜる。★
 ④ヨーグルトは、ウォーマーで30~40℃に温めておく。
 ⑤③と④を合わせ、ウォーマーで温めながら型に均等に流し入れる。プラステチャーで冷やし固める。
 ⑥ブルーベリー0.6kgと上白糖0.18kgと水0.6kgを鍋で煮る。★プラステチャーで冷やす。
 ⑦型から外してさらに盛り、ソースをかけ、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
 ☆200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで消毒