

レシピ

実施日 6月 15日

★献立★

主食:玄米ご飯

主菜:黒麻婆豆腐

副菜:トマトと卵ときくらげの炒めもの

副菜:彩りナムル

汁物:わかめと春雨のスープ

デザート:杏仁豆腐

2クラス 後半2班



100人分の純使用量 使用量

1. 玄米ご飯		
精白米	4kg	4kg
玄米	4kg	4kg
水	13.6kg	13.6kg

2. 黒麻婆豆腐		
冷)カット豆腐	8kg	8kg
豚ひき肉	2kg	2kg
ねぎ	1.69kg	3.08kg
にら	0.57kg	0.60kg
にんじん	0.5kg	0.57kg
乾燥しいたけ	0.05kg	0.06kg
ごま油	0.19kg	0.19kg
水	5kg	5kg
すりごま(黒)	0.3kg	0.3kg
顆粒中華だし	0.05kg	0.05kg
赤みそ	0.2kg	0.2kg
甜麺醤	0.1kg	0.1kg
豆板醤	0.08kg	0.08kg
上白糖	0.15kg	0.15kg
こいくちしょうゆ	0.2kg	0.2kg
おろしにんにく	0.1kg	0.1kg
おろししょうが	0.04kg	0.04kg
唐辛子 粉	0.003kg	0.003kg
片栗粉	0.25kg	0.25kg
水	0.5kg	0.5kg
ラー油	0.011kg	0.011kg

3. トマトと卵ときくらげの炒めもの		
トマト	5.4kg	5.4kg
きくらげ	0.1kg	0.1kg
オイスターソース	0.15kg	0.15kg
卵	2.8kg	3.6kg
ごま油	0.03kg	0.03kg
こしょう	0.005kg	0.005kg
食塩	0.004kg	0.004kg

【調理法】
 ①玄米は釜ごとに計量し、前日に洗米・浸水する。
 精白米は当日に計量し、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。
 ④炊きあがったら器に盛りつける。

【調理法】
 ①しいたけは前日に洗浄、水戻しをしておく。
 当日にクイジナートでみじん切りにする。にらは、包丁で
 ②ねぎは洗浄後、クイジナートでみじん切りにする。
 ③にらは洗浄後、包丁で細かく切る。
 ④にんじんは皮むき洗浄後、クイジナートでみじん切りにする。
 ⑤回転釜にごま油を敷き熱し、①を入れて加熱する。
 火が通ったら豚ひき肉を加えて炒める。
 ⑥豚ひき肉に火が通ったら、Aを加えて煮込む。
 ⑦冷)カット豆腐の袋を消毒後、回転釜に加え、
 味が入るまで煮込む。
 ⑧味がついたら弱火にし、水溶性片栗粉を回しいれ、
 全体にとろみがつくまで加熱する。★
 ⑨ラー油を加えて調味し、保温しておく。
 ⑩皿に盛り付けて提供する。

【調理法】
 ①きくらげは洗浄後、水で戻し硬い部分は切り落として
 3cm程度の大きさに切る。
 ②トマトは洗浄後、ヘタ部分を取り除き3cm程度の
 大きさに切る。
 ③卵は消毒し、割卵して溶いておく。
 ④エナメルトレイ2枚にごま油15gずつ敷いて、温めておく。
 温めたエナメルトレイに卵液を流しいれ、
 コンビモード(180℃・100%・7分)で加熱する。
 4分加熱した時点で一度取り出し、かき混ぜる。★
 ⑤クッキングシートを敷いたホテルパンにトマトときくらげを並べ
 オイスターソースをかけて、
 コンビモード(180℃・100%・7分)で加熱する。★
 ⑥加熱終了後、④と⑤を合わせてこしょうを加えて保温しておく。
 ⑦皿に盛り付けて、塩を振って提供する。

4. 彩りナムル		
鶏ささみ肉	2.5kg	2.6kg
こまつな	4.7kg	5.4kg
にんじん	2.1kg	2.3kg
ごま油	0.01kg	0.01kg
いりごま(白)	0.03kg	0.03kg
顆粒中華だし	0.05kg	0.05kg
食塩	0.06kg	0.06kg

5. わかめと春雨のスープ		
カットしめじ	1.99kg	1.99kg
水	15kg	15kg
顆粒中華だし	0.10kg	0.10kg
濃口しょうゆ	0.18kg	0.18kg
ごま油	0.03kg	0.03kg
こしょう	0.001kg	0.001kg
わかめ	0.18kg	0.18kg
春雨	0.44kg	0.44kg
いりごま(白)	0.02kg	0.02kg

6. 杏仁豆腐		
牛乳	8.5kg	8.5kg
上白糖	0.9kg	0.9kg
アガー	0.16kg	0.16kg
水	2kg	2kg
アーモンドエッセンス	0.05kg	0.05kg
みかん缶	1.5kg	1.5kg
キウイ	2kg	2.4kg

【調理法】
 ①ささみ肉は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%・25分)で加熱する。★
 プラستチラーで冷却後、手で割いておく。
 ②小松菜は根元を切り落とし、茎と葉に分けて3cm幅に切って洗浄する。
 茎から茹で、時間差で葉を加えて茹でる。★
 流水で冷却後、野菜脱水機で水気を切って保冷しておく。
 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。
 穴あきホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・7分)
 で加熱する。★
 加熱後、プラストチラーで冷却する。
 ④①～③にAを加えて調味し、保冷しておく。
 ⑤皿に盛り付けて、提供する。

【調理法】
 ①しめじは洗浄後、野菜脱水機で脱水する。
 ②寸胴鍋に水、顆粒中華だしを入れ、中火で加熱する。
 ③煮立ったら、ぶなしめじ、しょうゆ、ごま油、こしょう
 を加えて加熱する。★
 調味後はIHで保温しておく。
 ④カットわかめは洗浄後、さっとゆでて流水で冷まし、水気を切る。
 ⑤春雨はたっぷりの水でゆでる。★
 茹でた後、流水で冷却し、保冷しておく。
 ⑥春雨、わかめ、ごまを椀盛りし、汁を注いで提供する。

【調理法】
 ①牛乳はパッケージ消毒後、
 スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。
 ②上白糖とアガーをよく混ぜ合わせた後、
 水に少しずつ加えながらダマにならないようによく溶かす。
 溶けたら火をつけて1～2分沸騰するまでしっかりと加熱する。
 ③牛乳とアガー液を合わせて加熱し、アーモンドエッセンスを
 加える。★
 ④ウオーマーで温めながら、型に均等に流し入れる。
 ⑤プラストチラーで冷やし固める。
 ⑥みかん缶は缶を消毒後、シロップと果肉に分ける。
 果肉は保冷しておく。
 ⑦キウイは洗浄、消毒後、1cm角に切って保冷しておく。

★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する。