

レシピ

実施日 6月 20日

★献立★

主食、主菜:ピビンバ

副菜:チョレギサラダ

副菜:なすの韓国風薬味醤油和え

汁物:わかめスープ

デザート:ダルゴナコーヒープリン



1クラス 前半2班

100人分の純使用量 使用量

1. ピビンバ		
精白米	7.5kg	7.5kg
雑穀	0.5kg	0.5kg
水	11.5kg	11.5kg

A	合いびき肉	7kg	7kg
	しょうが おろし	0.1kg	0.1kg
	にんにく おろし	0.1kg	0.1kg
	清酒 普通酒	0.2kg	0.2kg
	こいくちしょうゆ	0.2kg	0.2kg
	車糖 上白糖	0.05kg	0.05kg
	コチジャン	0.3kg	0.3kg
	ごま油	0.1kg	0.1kg

	もやし	4kg	4kg
A	ごま油	55g	55g
	顆粒中華だし	30g	30g
	冷)ほうれんそう	4kg	4kg
A	ごま油	55g	55g
	顆粒中華だし	30g	30g
	にんじん	3kg	3.3kg
	ごま油	40g	40g
	顆粒中華だし	20g	20g

うずら卵	1.38	1.38kg
	(150個)	(150個)

【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、雑穀を入れ計量し、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。

【韓国風肉そぼろ】
 ①回転釜にごま油を敷き、ひき肉を炒める。
 ②Aを回転釜に加え、混ぜ合わせる。★

【ナムル】
 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・7分)で加熱する。★加熱後、プラスチックで冷却する。
 その後、野菜脱水機で水気を切っておく。
 ②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、プラスチックで冷却する。
 その後、野菜脱水機で水気を切っておく。
 ③冷)ほうれん草は袋を消毒後、穴あきホテルパンに並べスチームモード(100℃・100・5分)で加熱する。★加熱後、プラスチックで冷却する。
 その後、野菜脱水機で水気を切っておく。
 ④それぞれをごま油と中華だしで調味し、保冷しておく。

【うずら】
 ①うずらの卵は袋を消毒後、半分に切って保冷しておく。

【盛り付け】
 ①雑穀入りご飯を盛り付ける。
 ②上に肉そぼろ、野菜を盛り付ける。
 ③うずら卵を盛り付けて提供する。

2. チョレギサラダ			
サニーレタス	3kg	3.2kg	
きゅうり	1kg	1kg	
だいこん	1kg	1.2kg	
A	ごま油	0.023kg	0.023kg
	こいくちしょうゆ	0.2kg	0.2kg
	ごま いり	0.1kg	0.1kg
	にんにく おろし	0.06kg	0.06kg
	あまのり 焼きのり	0.05kg	0.05kg

3. なすの韓国風薬味風醤油和え			
なす	4kg	4.4kg	
しそ	0.03kg	0.03kg	
A	しょうが おろし	0.1kg	0.1kg
	こいくちしょうゆ	0.2kg	0.2kg
	ごま油	0.05kg	0.05kg
	とうがらし 果実 乾	0.01kg	0.01kg
	ごま いり	0.1kg	0.1kg
	顆粒中華だし	0.02kg	0.02kg
	水	0.2kg	0.2kg

4. わかめスープ			
根深ねぎ	0.6kg	1kg	
水	15kg	15kg	
A	顆粒中華だし	0.1kg	0.1kg
	ごま油	0.05kg	0.05kg
	こいくちしょうゆ	0.15kg	0.15kg
	こしょう 混合 粉	0.011kg	0.011kg
	食塩	0.009g	0.009g
	カットわかめ	0.1kg	0.1kg
	ごま いり	0.01kg	0.01kg

5. ダルゴナコーヒープリン			
普通牛乳	8kg	8kg	
アガー	0.16kg	0.16kg	
水	2kg	2kg	
グラニュー糖	0.6kg	0.6kg	
	インスタントコーヒー	0.2kg	0.2kg
	グラニュー糖	0.8kg	0.8kg
	水	0.5kg	0.5kg

【調理法】
 ①サニーレタスは5cm×5cmに切って洗浄し、消毒する。★その後、野菜脱水機で水気を切っておく。
 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輪切りにし、野菜脱水機で水気を切っておく。
 ③大根は皮むき洗浄後、消毒する。★スライサーで3mmの千切りにし、野菜脱水機で水気を切っておく。
 ④①～③にAを加えて調味する。
 ⑤のりを袋に入れて、細かくする。
 ⑥④を皿に盛り、⑤をかけて提供する。

【調理法】
 ①なすは洗浄後、厚さ2cmの半月切りにする。しそを洗浄する穴あきホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・7分)で加熱し、保温しておく。
 ②しそは洗浄後、消毒をする。★その後、1mmの千切りにする。
 ③しそとAを合わせておく。
 ④③に味見しながら水を加える。
 ⑤なすを皿に盛り、④をかけて提供する。

【調理法】
 ①根深ネギは洗浄後、小口切りにする。
 ②寸胴鍋に湯を沸かし、①を加熱する。
 ③火が通ったら、Aを加えて調味する。★IHで保温しておく。
 ④カットわかめは洗浄後、さつとゆで、流水で冷やし、水気を切って保冷しておく。
 ⑤わかめを椀盛りし、汁を注ぎ、ごまを散らして提供する。
 ⑥②に⑤を注ぎ、ごま、を散らして提供する

【調理法】
 ①牛乳はパッケージ消毒して、スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。
 ②グラニュー糖、アガーをよく混ぜ合わせた後、水に入れて良く溶かす。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。
 ③②に①をいれて混ぜ合わせる。★
 ④ウォーマーで温めながら型に均等に流し入れる。
 ⑤プラスチックで冷やし固める。
 ⑥ボウルにインスタントコーヒー、グラニュー糖、水をいれ、ハンドミキサーでつのが立つまで泡立てる。
 ⑦⑤に⑥を上からのせて提供する。

★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する