

レシピ

実施日 6 月 22 日

★献立★

- 主食:玄米飯
- 主菜:さばとトマトのチーズ焼き
- 副菜:高野豆腐のはさみ煮
- 副菜:パプリカとカボチャのきんぴら
- 汁物:鶏肉とわかめの和風スープ
- デザート:豆腐白玉団子

2クラス 前半2班



	100人分の純使用量	使用量
1. 玄米飯		
玄米	4kg	4kg
精白米	4kg	4kg
水	13.6kg	13.6kg
2. さばとトマトのチーズ焼き		
さば 缶詰	8kg	8kg
赤色トマト	5kg	5.2kg
食塩	10g	10g
A しょう 黒 粉	1g	1g
オリーブオイル	30g	30g
たまねぎ	1.8kg	1.9kg
じゃがいも	1.5kg	1.6kg
冷)ブロッコリー	1.4kg	1.4kg
ヤングコーン	0.5kg	0.5kg
プロセスチーズ(とろけるチー)	2kg	2kg
パセリ 乾	1g	1g
3. 高野豆腐のひき肉はさみ煮		
凍り豆腐	0.85kg	0.85kg
鶏ひき肉	0.7kg	0.7kg
にんじん	0.7kg	0.77kg
ねぎ	0.5kg	0.7kg
A 片栗粉	100g	100g
濃口しょうゆ	70g	70g
清酒	70g	70g
みりん	80g	80g
おろししょうが	80g	80g
B かつお・昆布だし	6kg	6kg
濃口しょうゆ	200g	200g
上白糖	110g	110g
片栗粉	75g	75g
水	500g	500g

【調理法】

- ①玄米は手で洗浄して10時間浸水する。(前日)
- ②精白米は洗米機で洗浄して30分間浸水する。
- ③①と②を合わせて縦型炊飯器で炊く。

【調理法】

- ①さば缶詰は缶を消毒後、開封しておく。
- ②トマトは洗浄後、8等分のくし切りにする。
- ③さば、トマトにAを加えて調味する。
- ④玉ねぎは皮むき洗浄後、スライサーで1mmの薄切りにする。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。
- ⑤じゃがいもは球根皮むき器で皮をむき、芽取り後、洗浄する。スライサーで2mmの半月切りにする。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%・7分)で加熱する。
- ⑥冷)ブロッコリーは袋を消毒しておく。
- ⑦ヤングコーンは袋を消毒後、半分に切る。
- ⑧アルミカップに玉ねぎとじゃがいも、ヤングコーン、ブロッコリーの順に乗せ、上からとろけるチーズをかける。
- ⑨ホットエアモード(180℃・40%・15分)で加熱する。★加熱後はホットワゴンで保温しておく。
- ⑩皿に盛り付けパセリを振りかけて提供する。

【調理法】

- ①凍り豆腐はホテルパンに並べ湯につけて戻す。
- ②にんじんは皮むき洗浄後、フードプロセッサーでみじん切りにする。
- ③ねぎは洗浄後、フードプロセッサーでみじん切りにする。
- ④鶏ひき肉ににんじん、ねぎ、Aを加え混ぜ合わせる。
- ⑤凍り豆腐の湯を絞って三角になるように半分に切り、中央に切り目を深めに入れて④を等分して詰める。
- ⑥鍋でBを温めておく。
- ⑦⑤に⑥をかけて落とし蓋をし、コンビモード(150℃・100%・15分)で加熱する。★加熱後、ホットワゴンで保温しておく。
- ⑧余ったBに片栗粉と水を加えて煮詰める。★
- ⑨はさみ煮を半分に切ってから、皿に盛り付け、⑧をかけて提供する。

4. パプリカとかぼちゃのきんぴら

赤パプリカ	2kg	2.2kg
ごま油	50g	50g
西洋かぼちゃ	2kg	2.2kg
濃口しょうゆ	150g	150g
清酒	150g	150g
みりん	100g	100g
上白糖	100g	100g
いりごま(黒)	50g	50g

A

5. 鶏肉とわかめの和風スープ

鶏むね肉(5g×3個/人)	2.5kg	2.5kg
にんじん	1.5kg	1.7kg
緑豆もやし	1.2kg	1.2kg
かつお・昆布だし	15kg	15kg
こいくちしょうゆ	200g	200g
食塩	20g	20g
おろし生姜	40g	40g
カットわかめ	80g	80g

【調理法】

- ①赤パプリカは洗浄後、3mmの千切りにする。
- ②かぼちゃは洗浄後、スライサーで1cm幅に切り、その後、5mmの千切りにする。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%・5分)で加熱する。
- ③回転釜にごま油を敷き、赤ピーマンを炒める。
- ④火が通ったら、かぼちゃとAを加え炒める。★
- ⑤いりごまをまぶす。
- ⑥皿に盛りつけて提供する。

【調理法】

- ①にんじんは皮むき洗浄後、2mmのいちよう切りにする。
- ②もやしは洗浄する。
- ③寸胴鍋でだしを取る。取れたら、醤油と塩を加える。
- ④③ににんじん、鶏肉を入れ中火で沸騰するまで加熱する。
- ⑤もやしとおろししょうがを加えて加熱する。★加熱後は、IHで保温しておく。
- ⑥わかめはさっと洗浄後、茹でて、流水で冷却し、保冷しておく。
- ⑦わかめを椀盛りし、汁を注いで提供する。

【調理法】

- ①鍋に水を入れ沸騰させておく。
- ②ボウルに白玉粉、絹ごし豆腐を入れ、こねる。
- ③耳たぶくらいの柔らかさになるように水で調節する。
- ④耳たぶくらい柔らかくなったら均等に大きく6個に分け棒状にする。
- ⑤白玉を茹でる。浮いてきたらそこから追加で1分茹でる。★
- ⑥氷水につけて冷ます。保冷しておく。
- ⑦きなこ砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑧皿に白玉を3個盛り付け、⑦と黒蜜をかけて提供する。

★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