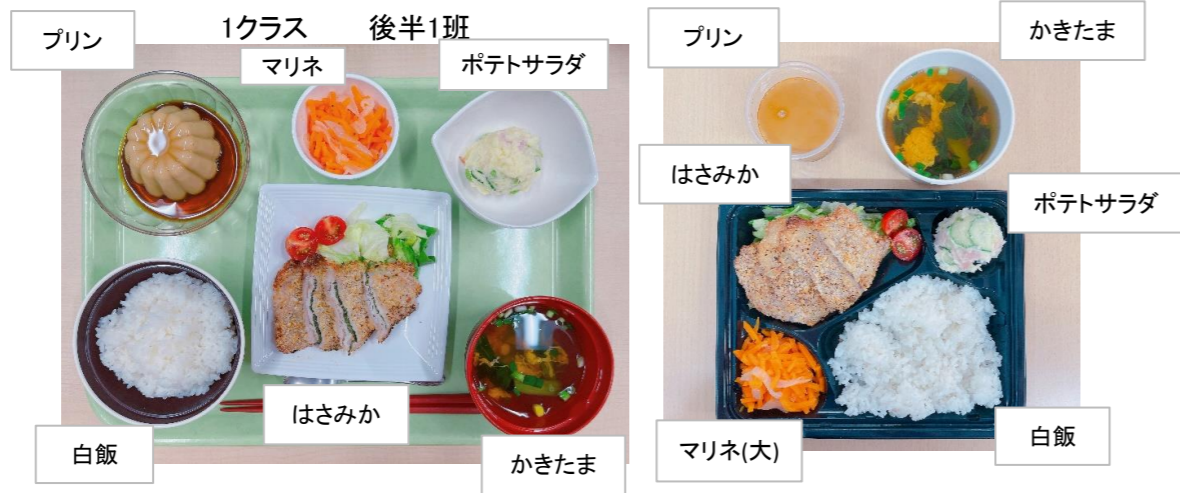


# レシピ

実施日 6月 27日

★献立★

- 主食:ご飯
- 主菜:豚肉の梅しそはさみかつ
- 副菜:ポテトサラダ
- 副菜:人参と玉ねぎのマリネ
- 汁物:小松菜とコーンのかきたま汁
- デザート:ほうじ茶ラテプリン



## 【スチコンに入れる順番】

- ①パン粉(コンビモード) 2分+2分
- ②牛乳 5分
- ③小松菜 5分
- ④コーン 3分 → 小松菜と一緒に取り出す
- ⑤じゃがいも 15分
- ⑥ハム 5分
- ⑦枝豆 3分 → じゃがいも、ハムと共に取り出す
- ⑧にんじん・たまねぎ 同時に7分
- ⑨揚げ焼き(コンビモード) 10分

	100人分の純使用量	使用量
1. ご飯		
精白米	8kg	8kg
水	11.2kg	11.2kg
2.豚肉の梅しそはさみかつ		
豚ロース(25g×3枚/人)	7.5kg	7.5kg
食塩	10g	20g
こしょう 混合 粉	3g	3g
しそ	0.2kg	0.2kg
梅びしお	0.5kg	0.5kg
レタス	1.5kg	1.53kg
ミニトマト	1kg	1.02kg
A 薄力粉	0.275kg	0.275kg
水	0.825kg	0.825kg
パン粉 乾燥	0.96kg	0.96kg
調合油	0.22kg	0.22kg

- 【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。
  - ③30分程度浸漬後、炊飯する。
- 【調理法】
- ①レタスを4cm×6cm程の大きさに手でちぎって洗浄し、消毒する。☆
  - その後、野菜脱水機で水気を切って、保冷しておく。
  - ②ミニトマトはへたを取ってから洗浄して消毒をする。☆
  - 半分につけて、保冷しておく。
  - ③しそは洗浄後、脱水機で水気を切っておく。
  - ④クッキングシートを敷いたホテルパン(深い方)でパン粉に油をしみこませて、コンビモード(220℃・0%・2分)で加熱し一度取り出してへらで混ぜ、再度2分加熱する。
  - その後、粗熱を取る。
  - ⑤豚ロースに塩と胡椒を振る。
  - ⑥二枚のロース肉の間にしそを挟み、その上に梅びしおを塗り広げる。梅びしおを挟むようにもう一枚のロース肉を重ねる。
  - ⑦Aの材料をボウルで混ぜて、⑤のロース肉を付ける。
  - その後、④のパン粉に重ねたロース肉を全方面に付け、しっかりと押さえる。
  - ⑩クッキングシートを敷いたホテルパンに並べコンビモード(220℃・0%・10分)で加熱する。★
  - ⑪レタスとトマトを器に盛り、4等分に切った肉を盛り付けて提供する。

4.人参と玉ねぎのマリネ		
にんじん	3.3kg	3.6kg
たまねぎ	1.7kg	1.8kg
穀物酢	0.225kg	0.225kg
A 上白糖	19g	19g
食塩	15g	15g
ブラックペッパー粗挽き	2g	2g
乾燥パセリ	1g	1g

※真空包装の袋は5枚使用する。

- 【調理法】
- ①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。
  - ②玉ねぎは皮むき洗浄後、スライサーで3mmの薄切りにする。
  - ③にんじんと玉ねぎを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、プラステラーで冷却する。
  - ④真空包装袋に等分に③と調味料を入れ、真空包装し、盛り付けの直前まで冷やしておく。
  - ⑤開封後、一度混ぜてから盛り付けて提供する。

3. ポテトサラダ		
じゃがいも	4kg	4.4kg
ロースハム	0.3kg	0.3kg
冷)枝豆	0.4kg	0.4kg
きゅうり	0.5kg	0.51kg
A マヨネーズ 全卵型	0.6kg	0.6kg
ヨーグルト 全脂無糖	0.4kg	0.4kg
食塩	10g	10g
こしょう 混合 粉	1g	1g

- 【調理法】
- ①じゃがいもは球根皮むき機で皮をむき、芽を取ってから洗浄する。
  - その後、一口大に切り、スチームモード(100℃・100%・15分)で加熱する★
  - 温かいうちに原形がある程度残る程度に潰し、プラステラーで冷却する。
  - ②ハムは縦に4等分に切ってから1cm幅の短冊切りにし、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冷)枝豆は袋を消毒後、穴あきホテルパンに並べスチームモード(100℃・100%・3分)で加熱する。★
  - ④きゅうりは洗浄後、熱湯消毒する。
  - その後、フードプロセッサーで輪切りにし、野菜脱水機で脱水する。
  - ⑤ヨーグルトはパッケージ消毒をする。
  - ⑥すべてを合わせて調味し、保冷しておく。
  - ⑦皿に盛り付けて、提供する。

5.小松菜とコーンのかきたま汁		
水	16.5kg	16.5kg
だしパック	0.45kg	0.45kg
鶏卵 全卵	1kg	1kg
A こいくちしょうゆ	0.3kg	0.3kg
清酒 普通酒	0.3kg	0.3kg
食塩	30g	30g
こしょう 混合 粉	2g	2g
冷)小松菜カット	1kg	1kg
冷)コーン	1kg	1kg
こねぎ	0.1kg	0.11kg

※だしパックは5パック使用する

- 【調理法】
- ①寸胴鍋に水とだしパックを入れて加熱し、だしを取る。
  - ②鶏卵はアルコール消毒後、割卵し、溶いておく。
  - ③だし汁を沸騰させたところにAを入れて調味する。
  - ④沸騰したら②を加えて加熱する。★
  - その後、IHで保温しておく。
  - ⑤冷)小松菜は袋を消毒後、スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。★
  - 加熱後、プラステラーで冷却し、保冷しておく。
  - ⑥冷)コーンは袋を消毒後、スチームモード(100℃・100%・3分)で加熱する。★
  - 加熱後、プラステラーで冷却し、保冷しておく。
  - ⑦こねぎは根を切り落としてから洗浄、消毒する。☆
  - 消毒後、3mmの小口切りにし、保冷しておく。
  - ⑧⑤～⑦を椀盛りし、汁を注いで提供する。

6.ほうじ茶ラテプリン		
牛乳	9kg	9kg
ほうじ茶	0.5kg	0.5kg
上白糖	0.5kg	0.5kg
A アガー	0.18kg	0.18kg
水	2kg	2kg
水	1kg	1kg
A 上白糖	0.36kg	0.36kg
ほうじ茶	0.15kg	0.15kg

- 【調理法】
- ①牛乳のパッケージ消毒をする。
  - ②牛乳はスチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。
  - ③ほうじ茶、上白糖、アガーをよく混ぜ合わせた後、水に入れてよく溶かす。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。
  - ④③に②を入れて混ぜ合わせる。★
  - ⑤ウオーマーで温めながら型に均等に流し入れる。
  - ⑥プラステラーで冷やし固める。
  - ⑦Aを混ぜ合わせ、固まらない程度に加熱をする。★
  - 加熱後、氷水で冷やし、保冷しておく。
  - ⑧皿にプリンを盛り付け、ソースをかけて提供する。

★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  
 ☆で200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。