

レシピ

実施日 6月 29日

★献立★

主食：キノコとひじきの炊き込みご飯

主菜：塩こうじ唐揚げ

副菜：きぬさやとにんじんのごま和え

副菜：お好み焼き風ポテト焼き

汁物：豆腐の味噌汁

デザート：ブドウ大福

2クラス 後半1班



	100人分の純使用量	使用量	
1. キノコとひじきの炊き込みご飯			
精白米	6.5kg	6.5kg	
A {	ほしひじき	0.1kg	0.1kg
	ぶなしめじ	1.3kg	1.44kg
	えのきたけ	0.8kg	0.94kg
	かつお・昆布だし	8.45kg	8.45kg
水	9.3kg	9.3kg	
だしパック	3パック	3パック	
おろししょうが	0.2kg	0.2kg	
赤みそ	0.49kg	0.49kg	

- 【調理法】
- ①米を釜ごとに計量し、2分程度洗米する。
 - ②ひじきは洗浄後、20分程度水で戻す。
 - ③しめじは石づきを取って2等分にし、洗浄する。
野菜脱水機で水気を切っておく。
 - ④えのきは石づきを取って2等分にし、洗浄する。
野菜脱水機で水気を切っておく。
 - ⑤寸胴鍋でだしを取る。
だしパックを取り出したら、おろししょうがと赤みそを加え
氷水で冷やしておく。
 - ⑥釜に米を入れ計量し、付着水を差し引いた量の⑤と
Aを加える。
 - ⑦30分程度浸漬後、炊飯する。その後、保温しておく。
 - ⑧茶碗に盛り付けて提供する。

2. 塩こうじ唐揚げ			
鶏むね肉(25g×3個/人)	7.5kg	7.5kg	
A {	塩麴	0.4kg	0.4kg
	おろししょうが	0.06kg	0.06kg
	おろしにんにく	0.06kg	0.06kg
	清酒	0.12kg	0.12kg
	ごま油	0.075kg	0.075kg
	濃口しょうゆ	0.03kg	0.03kg
	鶏卵	0.7kg	0.814kg
	片栗粉	0.35kg	0.35kg
	小麦粉	0.35kg	0.35kg
	白ごま	0.2kg	0.2kg
サニーレタス	2kg	2.128kg	
レモン	1.25kg	1.289kg	

- 【調理法】
- ①鶏むね肉にAを加え、よく揉みこむ。
30分程度置いておく。
 - ②鶏卵は消毒後、割卵し、溶いて、①に入れてよく混ぜる。
 - ③Bを合わせてバットに広げ、水気をふき取った①にまぶす。
 - ④フライヤーで油を170℃に熱し、余分な粉を落としながら
③を5分程度揚げる(衣の色を見て調節する。)★
 - ⑤揚げ終わったものは油を切って、保温しておく。
 - ⑥サニーレタスは手でちぎってから洗浄し、消毒をする。☆
野菜脱水機で水気を切って、保冷しておく。
 - ⑦レモンは洗浄後、消毒をする。☆
8等分のくし切りにし、保冷しておく。
 - ⑧サニーレタスとレモンを盛り付けた後、
唐揚げを3個ずつ盛り付けて提供する。

3. きぬさやとにんじんのごま和え			
にんじん	2.5kg	2.577kg	
冷)きぬさや	1.5kg	1.5kg	
A {	ごま いら	0.18kg	0.18kg
	濃口しょうゆ	0.18kg	0.18kg
	上白糖	0.04kg	0.04kg

- 【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。
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、プラステラーで冷却し、野菜脱水機で水気を切っておく。
 - ②冷)きぬさやは袋を消毒後、半分に切って、
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、プラステラーで冷却し、野菜脱水機で水気を切っておく。
 - ③にんじんときぬさやを合わせてから、Aで調味し、保冷しておく。
 - ④皿に盛り付けて提供する。

4. お好み焼き風ポテト焼き		
じゃがいも	3.5kg	3.5kg
たまねぎ	1kg	1.11kg
冷)コーン	1.5kg	1.5kg
とろけるチーズ	0.5kg	0.5kg
干しエビ	0.1kg	0.1kg
かつお節	0.1kg	0.1kg
青のり	0.01kg	0.01kg
お好み焼きソース	0.42kg	0.42kg
マヨネーズ	0.24kg	0.24kg

- 【調理法】
- ①じゃがいもは球根皮むきで皮をむき、芽取り後、洗浄する。
スライサーで5mmのいちょう切りにし、水にさらしておく。
 - 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。
 - ③①、②、冷)コーンをクッキングシートを敷いたホテルパンに並べ
上からチーズをかけてコンビモード(180℃・50%・10分)で
加熱する。★
 - ④干しエビとかつお節を電子レンジで30秒程度加熱する。
その後、③に加えて混ぜ合わせて保温しておく。
 - ⑤皿に盛り付け、青のり、マヨネーズ、お好み焼きソースを
かけて提供する。

5. 豆腐の味噌汁		
絹ごし豆腐	2kg	2kg
かつお・昆布だし	15kg	15kg
水	18kg	18kg
だしパック	5パック	5パック
合わせ味噌	0.8kg	0.8kg
乾燥わかめ	0.1kg	0.1kg
こねぎ	0.1kg	0.1kg

- 【調理法】
- ①豆腐はパッケージ消毒後、賽の目切りにする。
 - ②寸胴鍋でだしを取る。
 - ③合わせ味噌を溶かし、豆腐を加え加熱する。★
加熱後、IHで保温しておく。
 - ④わかめは洗浄後、さっと茹でて、流水で冷やす。
水気を切って、保冷しておく。
 - ⑤こねぎは洗浄後、消毒する。☆
小口切りにして、保冷しておく。
 - ⑥わかめと小ねぎを椀盛りし、汁を注いで提供する。

6. ブドウ大福			
ぶどう(1個/人)	0.9kg	0.9kg	
こし生あん	2.97kg	2.97kg	
A {	白玉粉	1.35kg	1.35kg
	上白糖	0.594kg	0.594kg
	水	1.53kg	1.53kg
	片栗粉	0.45kg	0.45kg

- 【調理法】
- ①ブドウは洗浄後、消毒する。☆
キッチンペーパーで水気をふき取る。
 - ②こしあんを100個に分けて、ブドウを包み、丸める。
冷蔵庫で冷やしておく。
 - ③Aを合わせてよく混ぜる。
 - ④クッキングシートを敷いたホテルパンに流し入れ、
スチームモード(100℃・100%・15分)で加熱する。★
(5回に分けて加熱を行う。)
 - ⑤まな板に片栗粉を敷き、④を取り出す。
上からも片栗粉をまぶしてかたら、生地をのばして
20等分にする。
 - ⑥②を包み、保冷しておく。
 - ⑦皿に盛り付けて提供する。

★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。