

# レシピ

実施日 7月4日

- ★献立★
- 主食:揚げパン
- 主菜:ポークビーンズ
- 副菜:もやしとほうれん草のナムル
- 副菜:かみかみサラダ
- 汁物:ピリ辛スープ
- デザート:七夕ゼリー



\*揚げパンは袋に入れて提供する。

120人分の純使用量 使用量

1. 揚げパン		
コッペパン(240個)	8.64kg	8.64kg
調合油	0.6912kg	0.6912kg
グラニュー糖④	0.48kg	0.48kg
グラニュー糖⑤	0.12kg	0.12kg
きな粉	0.54kg	0.54kg

- 【調理法】
- ①コッペパンは袋を消毒後開封し、裏側にフォークで穴をあけ、調合油にさっとくらす。
  - ②グラニュー糖④に120個、きなこグラニュー糖⑤を合わせたものに120個コッペパンをつける。
  - ③クッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、ホットエアモード(200℃・70%・8分)で焼く。★
  - ④ホットワゴンで保温しておく。
  - ⑤皿に盛り付けて提供する。

2. ポークビーンズ		
玉ねぎ	4.2kg	4.5kg
じゃがいも	4.2kg	4.7kg
大豆 水煮	3kg	3kg
豚肩ロース(1cm角)	3.6kg	3.6kg
調合油	0.036kg	0.036kg
トマト缶	3kg	3kg
水	3.0kg	3.0kg
上白糖	0.12kg	0.12kg
トマトケチャップ	0.6kg	0.6kg
こしょう混合	0.0012kg	0.0012kg
コンソメ	0.12kg	0.12kg

- 【調理法】
- ①玉ねぎは皮むき、洗浄後、5mmの薄切りにする。
  - ②じゃがいもは球根皮むき器で皮をむき、芽取り後、洗浄し、2cm角に切る。
  - ③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%・10分)で加熱する。
  - ④大豆は袋を消毒後開封し、水気を切っておく。
  - ⑤回転釜に調合油を熱し、豚肩ロースを入れ炒める。
  - ⑥火が通ったら、玉ねぎを炒める。
  - ⑦玉ねぎが透明になったらAを加えて煮込む。
  - ⑧じゃがいも、こしょう、コンソメを加えて味を調え、汁気がなくなるまで煮込む。★
  - ⑨加熱後は、ウォーマーテーブルで保温しておく。
  - ⑩皿に盛り付けて提供する。

3. もやしとほうれん草のナムル		
だいずもやし	1.8kg	1.8kg
にんじん	1.2kg	1.33kg
冷)ほうれん草	1.8kg	1.8kg
中華だし	0.036kg	0.036kg
ごま油	0.036kg	0.036kg
穀物酢	0.32kg	0.32kg
上白糖	0.084kg	0.084kg

- 【調理法】
- ①だいずもやしは洗浄後、穴あきホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。★
  - 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。その後、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。★
  - 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。★
  - ④①～③を合わせて、Aで調味し、保冷しておく。
  - ⑤皿に盛り付けて提供する。

4. かみかみサラダ		
切り干しだいこん	0.6kg	0.6kg
冷)ささがきごぼう	1.2kg	1.2kg
冷)コーン	0.6kg	0.6kg
きゅうり	1.2kg	1.224kg
まぐろ缶	1.2kg	1.2kg
マヨネーズ	0.6kg	0.6kg
A)こしょう混合	0.0024kg	0.0024kg
こいくちしょうゆ	0.036kg	0.036kg

5. ピリ辛スープ		
たまねぎ	1.2kg	1.3kg
はくさい	2.4kg	2.55kg
木綿豆腐	2.4kg	2.4kg
根深ねぎ	1.2kg	2kg
にら	0.6kg	0.63kg
水	18kg	18kg
にんにくおろし	0.06kg	0.06kg
顆粒中華だし	0.108kg	0.108kg
キムチ	0.84kg	0.84kg
こいくちしょうゆ	0.36kg	0.36kg
こしょう 混合 粉	0.0012kg	0.001kg

6. 七夕ゼリー		
・星型ゼリー		
カルピス原液	0.96kg	0.96kg
水	1.68kg	1.68kg
粉寒天	0.0396kg	0.0396kg

・ブルーハワイゼリー		
水	8.4kg	8.4kg
上白糖	0.24kg	0.24kg
アガー	0.216kg	0.216kg
ブルーハワイ	2.4kg	2.4kg

- 【調理法】
- ①切り干し大根は洗浄後、20分程度水で戻す。戻ったら水を切り、穴あきホテルパンに並べ、コンビモード(160℃・40%・5分)で加熱する。★
  - ②冷)ごぼうは袋を消毒後、穴あきホテルパンに並べ、コンビモード(160℃・40%・5分)で加熱する。★
  - ③冷)コーンは袋を消毒後、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。★
  - ④きゅうりは洗浄後、熱湯消毒し、手つきスライサーで千切りにする。野菜脱水機で水気を切る。
  - ⑤まぐろ缶は缶を消毒後開封しておく。
  - ⑥①～⑤を混ぜ合わせ、Aで調味し、保冷しておく。
  - ⑦皿に盛り付けて提供する。

- 【調理法】
- ①玉ねぎは皮むき、洗浄後、スライサーで3mmの千切りにする。
  - ②白菜は洗浄後、スライサーで3mmの千切りにする。
  - ③豆腐はパッケージ消毒後、1.5cm角に切る。
  - ④ねぎは洗浄後、厚さ2mmの斜め切りにする。
  - ⑤にらは洗浄後、長さ2cmに切っておく。
  - ⑥寸胴鍋に水、たまねぎ、おろしにんにくを入れ煮る。
  - ⑦沸騰したら②～④を入れて煮る。
  - ⑧火が通ったら、にら、中華だし、キムチを入れて煮る。
  - ⑨しょうゆとこしょうを加えて味を調える。★
  - ⑩加熱後はIHで保温しておく。
  - ⑩皿に盛り付けて提供する。

- 【調理法】
- ・星型ゼリー
  - ①鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、1～2分沸騰させてよく溶かす。★
  - ②ウォーマーテーブルでカルピスを温めておく。
  - ③②に①を加えて合わせる。
  - ④ホテルパンに流し入れ、プラスチックで冷却する。
  - ⑤固まった④を星形にくり抜き(1人大1個、小2個)、残りを包丁でクラッシュする。

- ・ブルーハワイゼリー
- ①上白糖とアガーをしっかり混ぜ合わせた後、水を加えてから火にかけ、水にしっかり溶かしてから火にかける。1～2分沸騰させてよく溶かす。★
- ②ウォーマーテーブルでブルーハワイシロップを温めておく。
- ③②に①を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④クラッシュした星型ゼリーを底に入れ、③を均等に流し入れる。
- ⑤プラスチックで冷やし固める。
- ⑥上に星型ゼリーを乗せて、保冷しておく。
- ⑦提供する。

★で中心温度(75℃1分またはそれと同等であるか)を測定する