

レシピ

実施日 7月13日

★献立★

主食: ご飯

主菜: 味噌カツ

副菜: さつまいものごま和え

副菜: にんじんシリシリ

汁物: のっぺい汁

デザート: 抹茶プリン

2クラス 後半3班



120人分の純使用量 総使用量

| | | |
|-------|---------|---------|
| 1. ご飯 | | |
| 精白米 | 9.6kg | 9.6kg |
| 水 | 13.44kg | 13.44kg |

| | | |
|---------------|----------|----------|
| 2. 味噌カツ | | |
| 豚かたロース(70g/切) | 8.4kg | 8.4kg |
| 食塩 | 0.024kg | 0.024kg |
| こしょう | 0.0024kg | 0.0024kg |
| パン粉 乾燥 | 0.84kg | 0.84kg |
| 調合油 | 0.18kg | 0.18kg |
| 薄力粉 | 0.564kg | 0.564kg |
| 水 | 0.936kg | 0.936kg |
| 赤みそ | 0.6kg | 0.6kg |
| 料理酒 | 0.72kg | 0.72kg |
| 上白糖 | 0.6kg | 0.6kg |
| みりん | 0.36kg | 0.36kg |
| キャベツ | 3.6kg | 4.14kg |

| | | |
|---------------|---------|---------|
| 3. さつまいものごま和え | | |
| さつまいも | 4.32kg | 4.406kg |
| 冷)千切りごぼう | 0.96kg | 0.96kg |
| 冷)さやいんげん | 0.84kg | 0.84kg |
| 濃口しょうゆ | 0.384kg | 0.384kg |
| 上白糖 | 0.192kg | 0.192kg |
| ごまいり | 0.12kg | 0.12kg |

【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豚肩ロースはに食塩とこしょうで下味をつける。
 ②クッキングシートを敷いたホテルパン2枚(深い方)でパン粉に油をしみこませコンビモード(220℃・0%・5分)で焼き色を付ける。(2分半で一度かき混ぜる)加熱後は粗熱を取っておく。
 ③薄力粉を水で溶いておく。
 ④①に薄力粉とパン粉をつけて、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。★
 加熱後は5等分に切って、ホットワゴンで保温しておく。
 ⑤鍋でAを合わせて加熱する。★
 加熱後はウォーマーテーブルで保温しておく。
 ⑥キャベツは洗浄後、スライサーで1mmの千切りにする。
 その後、消毒をする。★
 野菜脱水機で水気を切って、保冷しておく。
 ⑦千切りキャベツを盛り付け、その上にカツをのせる。
 ソースをかけて提供する。

【調理法】
 ①さつまいもは洗浄後、4cmの長さの拍子木切りにする。
 水に5分さらした後、スチームモード(100℃・100%・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、スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。★
 ③冷)さやいんげんは袋を消毒後、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とAを和えて、保温しておく。
 ⑤皿に盛り付けて提供する。

| | | |
|-------------|--------|--------|
| 4. にんじんシリシリ | | |
| にんじん | 3.6kg | 4kg |
| 鶏卵 | 2.4kg | 2.74kg |
| ごま油 | 0.12kg | 0.12kg |
| 濃口しょうゆ | 0.24kg | 0.24kg |
| みりん | 0.12kg | 0.12kg |
| かつお節 | 0.06kg | 0.06kg |

| | | |
|----------|---------|---------|
| 5. のっぺい汁 | | |
| 乾燥しいたけ | 0.096kg | 0.096kg |
| 水 | 1.5kg | 1.5kg |
| だいこん | 3.6kg | 4.2kg |
| にんじん | 1.2kg | 1.3kg |
| 湯 | 18kg | 19.8kg |
| だしパック | | 6パック |
| 食塩 | 0.048kg | 0.048kg |
| 濃口しょうゆ | 0.24kg | 0.24kg |
| 片栗粉 | 0.12kg | 0.12kg |
| 水 | 0.24kg | 0.24kg |
| 冷)里芋SS | 1.92kg | 1.92kg |
| 小松菜 | 1.2kg | 1.41kg |

| | | |
|----------|---------|---------|
| 6. 抹茶プリン | | |
| 牛乳 | 9.6kg | 9.6kg |
| 上白糖 | 0.72kg | 0.72kg |
| アガー | 0.192kg | 0.192kg |
| 抹茶 | 0.12kg | 0.12kg |
| 水 | 2.4kg | 2.4kg |
| つぶし練りあん | 0.6kg | 0.6kg |

【調理法】
 ①にんじんは皮をむき洗浄後、スライサーで3mmの千切りにする。
 ②鶏卵は消毒後、割卵し、溶いておく。
 ③エナメルトレイにごま油を塗り、エナメルトレイを温めておく。
 ④温めたエナメルトレイに卵液を流し入れ、コンビモード(180℃・100%・7分)で加熱する。4分後に一度取り出してかき混ぜる。
 加熱後に炒り卵のように細かくほぐしておく。
 ⑤回転釜に残りのごま油を敷き、にんじんを炒める。
 ⑥卵を加えて中火で炒め、濃口しょうゆとみりんを加えて調味する。★
 ⑦かつお節を和えて、保温しておく。
 ⑧皿に盛り付けて提供する。

【調理法】
 ①しいたけは洗浄後、水で戻しておく。(前日)
 戻し汁は残しておき、大きいものは一口大に切る。
 ②大根は皮むき、洗浄後、スライサーで5mmのいちよう切りにする。
 ③にんじんは皮むき、洗浄後、スライサーで5mmのいちよう切りにする。
 ④だしを取る。取れたら、だし汁にしいたけの戻し汁を加える。
 ⑤①～③を加えて煮込む。
 ⑥火が通ったら、食塩と濃口しょうゆを加えて調味する。
 ⑦水溶き片栗粉でとろみをつける。★
 加熱後はHで保温しておく。
 ⑧冷)里芋は袋を消毒後、穴あきホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・8分)で加熱する。★
 加熱後は余っただし汁につけて、ウォーマーテーブルで保温しておく。
 ⑨小松菜は3cmに切り、葉と茎に分けて洗浄し、鍋で茹でる。★
 流水で冷ました後、野菜脱水機で水気を切って保冷しておく。
 ⑩里芋と小松菜を椀盛りし、汁を注いで提供する。

【調理法】
 ①牛乳はパッケージ消毒後、スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。
 ②抹茶、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。
 ③②に①を入れて混ぜ合わせる。★
 ④ウォーマーテーブルで温めながら型に均等に流し入れる。
 ⑤プラストチャーで冷やし固める。
 ⑥つぶし練りあんは缶を消毒後、開封し、保冷しておく。
 ⑦プリンを皿に盛り付けて、練りあんを乗せて提供する。

★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。