

# レシピ

実施日 11月9日

4クラス 1班

★献立★

- 主食:無塩パン
- 主菜:卵とほうれん草のグラタン
- 副菜:ブロッコリーとツナのサラダ
- 副菜:キノコのマリネ
- 汁物:さつまいもと鶏肉のスープ
- デザート:みかんゼリー



	100人分の純使用量	使用量
<b>1. 無塩パン</b>		
無塩パン	4kg	4kg
<b>2. 卵とほうれん草のグラタン</b>		
マカロニ	2.5kg	2.5kg
水(重量の7倍)	17.5kg	17.5kg
卵	5kg	6.22kg
冷)ほうれん草	5kg	5kg
玉ねぎ	2.5kg	2.65kg
調合油	0.04kg	0.04kg
プロセスチーズ	0.8kg	0.8kg
無塩バター	0.5kg	0.5kg
薄力粉	0.79kg	0.79kg
牛乳	17kg	17kg
食塩	0.036kg	0.036kg
こしょう	0.03kg	0.03kg
ナツメグ	0.02kg	0.02kg
コンソメ	0.1kg	0.1kg

**【調理法】**

- ①皿にのせて提供する。
- 【調理法】**
- ①マカロニは袋を消毒後、沸騰した湯でゆでる。(4分)
  - ②ほうれん草の袋と卵のを消毒する。
  - ③卵はスチームモード(100℃・100%・12分)で加熱する。流水で冷却後、皮をむきエッグカッターで切る。
  - ④ほうれん草はスチームモード(100℃・100%・7分)で加熱後プラスチックラレーで冷却し、野菜脱水機で脱水する。
  - ⑤玉ねぎは洗浄後、スライサーで2mmの薄切りにする。
  - ⑥牛乳はパックを消毒後、ホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。
  - ⑦回転釜に調合油とバター半分を加え、玉ねぎを炒める。
  - ⑧火力を弱火にし、残りのバターとふるいにかけて薄力粉を⑦に加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
  - ⑨温めた牛乳とAを加え弱火で攪拌しながら煮込む。(牛乳は3回程度に分けて加える。)
  - ⑩マカロニ・ほうれん草を⑨に加えて混ぜ、皿に盛り付けた後その上に卵→チーズの順に盛り付けをする。
  - ⑪コンビモード(230℃・100%・8分)で表面に焦げ目がつくまで焼く。★

**【調理法】**

- ①ブロッコリー、スイートコーンの袋を消毒し、それぞれ穴あきホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・10分)で加熱する。★
- ②ブロッコリー、スイートコーンをプラスチックラレーで冷却する。※
- ③ツナ缶の缶を消毒し、ザルで水けをきる。
- ④全ての食材を合わせて調味する。
- ⑤皿に盛りつけて提供する。

**4. キノコのマリネ**

ぶなしめじ	1.5kg	1.65kg
まいたけ	1.5kg	1.65kg
トマト	2kg	2.06kg
オリーブ油	0.07kg	0.07kg
穀物酢	0.45kg	0.45kg
上白糖	0.09kg	0.09kg
食塩	0.014kg	0.014kg
パセリ	0.001kg	0.001kg

**【調理法】**

- ①ぶなしめじ・舞茸は食べやすい大きさに手で割いて洗浄する。
- ②①を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。★プラスチックラレーで冷却する。※その後、野菜脱水機で脱水する。
- ③トマトは洗浄後、消毒をする。☆その後、角切りに切る。
- ④Aと②、③を混ぜ合わせる。
- ⑤皿に盛り、パセリをかけ提供する。

**5. さつまいもと鶏肉のスープ**

さつまいも	3kg	3.06kg
鶏もも肉	3kg	3kg
にんじん	1.5kg	1.65kg
キャベツ	3kg	3.45kg
顆粒コンソメ	0.17kg	0.17kg
水	15kg	15kg
こしょう	0.001kg	0.001kg

**【調理法】**

- ①さつまいもは洗浄後、スライサーで厚さ1cmのいちょう切りにし、水にさらしておく。水気を切ったさつまいもを穴あきホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・10分)で加熱する。★
- ②鶏もも肉を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(200℃・50%・10分)で加熱する。★
- ③にんじんは皮をむき、洗浄後、スライサーで厚さ3mmのいちょう切りにする。
- ④キャベツは包丁で3cmのザク切りにし、洗浄する。
- ⑤寸胴鍋に水、顆粒コンソメ、人参を入れて加熱する。火が通ってきたらキャベツを加え、それぞれ柔らかくなるまで煮る。★柔らかくなったら、こしょうで調味する。
- ⑥器にさつまいもと鶏肉を椀に盛り、⑤を注いで提供する。

<b>3. ブロッコリーとツナのサラダ</b>		
冷)ブロッコリー	4kg	4kg
冷)スイートコーン	1.5kg	1.5kg
ツナ缶	1.5kg	1.5kg
マヨネーズ	0.6kg	0.6kg
濃口しょうゆ	0.16kg	0.16kg

**【調理法】**

- ①ブロッコリー、スイートコーンの袋を消毒し、それぞれ穴あきホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・10分)で加熱する。★
- ②ブロッコリー、スイートコーンをプラスチックラレーで冷却する。※
- ③ツナ缶の缶を消毒し、ザルで水けをきる。
- ④全ての食材を合わせて調味する。
- ⑤皿に盛りつけて提供する。

**6. みかんゼリー**

みかん果肉	3kg	3kg
オレンジジュース	8kg	8kg
上白糖	0.8kg	0.8kg
アガー	0.15kg	0.15kg
水	2kg	2kg

**【調理法】**

- ①オレンジジュースはパックを消毒後、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みかん缶を消毒し、水気をきる。
- ③型にみかんを3~5個入れる。
- ④上白糖、アガーをよく混ぜ合わせた後、水に入れて溶かす。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。
- ⑤④に①を入れて混ぜ合わせる。★
- ⑥ウオーマーで温めながら液を型に均等に流し入れる。
- ⑦プラスチックラレーで冷やし固める。※
- ⑧皿に盛り付けた後、みかんを2個のせて提供する。

★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し、記録する。

※OPRP(30分以内に20℃程度または60分以内に10℃程度)を測定し記録する。