

レシピ

実施日 11月16日

★献立★

主食:玄米ご飯

主菜:たらのホイル蒸し

副菜:れんこんのきんぴら

副菜:さつまいものレモン煮

汁物:切り干し大根と小松菜の味噌汁

デザート:豆腐白玉ミルクゼンざい

4 クラス 2班



	100人分の純使用量	使用量
1. 玄米ご飯		
精白米	4.0kg	4.0kg
玄米	4.0kg	4.0kg
水	13.6kg	13.6kg

【調理法】

- ①前日に玄米をボウルで計量し、洗米後、浸漬する。
- ②精白米は計量し、2分程洗米する。
- ③釜に米を入れ計量し、付着水分を差し引いて水を加える。
- ④30分程度浸漬後、炊飯する。

2. たらのホイル蒸し		
まだら(80g/切)	8kg	8kg
食塩	10g	10g
こしょう	2g	2g
たまねぎ	3kg	3.18kg
ぶなしめじ(バラ)	1.5kg	1.5kg
清酒 普通酒	0.75kg	0.75kg
有塩バター	0.5kg	0.5kg
冷)プロックリー	3.0kg	3.0kg
にんじん	1kg	1.1kg
ポン酢しょうゆ	0.9kg	0.9kg

【調理法】

- ①たらはキッチンペーパーで水気をふき取る。
- ②玉ねぎは皮をむいて洗浄後、包丁で薄切りにする。
- ③しめじは洗浄後、野菜脱水機で脱水する。
- ④アルミホイルに玉ねぎを敷き、たらを入れる。塩、こしょうを振った後、しめじをのせ、清酒、溶かしバターをかける。アルミホイルを閉じてホテルパンに並べコンビモード(220℃・50%・12分)で加熱する。★
- ⑤冷)プロックリーは袋を消毒後、ホテルパンに並べスチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。★
- ⑥にんじんは皮むき、洗浄後、5mmの輪切りにする。スチームモード(100℃・100%・7分)で加熱する。★その後、プラスチックで冷却する。※星型に型抜きをし、保温しておく。
- ⑦加熱後のアルミホイルを開き、⑤、⑥をのせた後、ポン酢をかけて提供する。

3. れんこんのきんぴら		
れんこん	5kg	6kg
ごま油	0.1kg	0.1kg
濃口醤油	0.4kg	0.4kg
清酒 普通酒	0.4kg	0.4kg
上白糖	0.2kg	0.2kg
いりごま	0.03kg	0.03kg

【調理法】

- ①れんこんの皮をむき、洗浄後、スライサーで厚さ5mmのちょう切りにし、水にさらす。
- ②れんこんの水気をきり、穴あきホテルパンに並べ、ごま油を全体にまぶし、コンビモード(160℃、50%、6分)で加熱する。
- ③一旦スチコンから取り出し、Aの調味料を全体にまぶし、穴の開いていないホテルパンにクッキングシートを敷き、その上に並べて、コンビモード(160℃、50%、4分)で加熱する。★
- ④スチコンから取り出し、いりごまをまぶす。
- ⑤皿に盛り付ける。

4. さつまいものレモン煮		
さつまいも	5kg	5.1kg
水	1.5kg	1.5kg
Aレモン果汁	0.3kg	0.3kg
みりん	1.1kg	1.1kg

【調理法】

- ①さつまいもは洗浄後、スライサーで厚さ1cmのちょう切りにし、水にさらす。
- ②クッキングシートを敷いたスチコンにさつまいもを並べ、上にリードをのせる。Aをかけ、コンビモード(160℃、50%、18~20分)で蒸す。★
- ③リードが吸った煮汁を絞る。
- ④皿に盛りつけて提供する。

5. 切り干し大根と小松菜のみそ汁		
切り干し大根(乾)	0.2kg	0.2kg
水	4kg	4kg
切り干し大根の戻し汁	2kg	2kg
かつお・昆布だし	13kg	13kg
水	14.3kg	14.3kg
だしパック	5パック	5パック
米味噌	0.8kg	0.8kg
冷)小松菜	3kg	3kg
乾燥わかめ	0.1kg	0.1kg

【調理法】

- ①切干大根は洗浄後、水で戻しておく。戻ったら、野菜脱水機で脱水する。戻し汁は残しておく。
- ②寸胴鍋でだしを取る。切干大根の戻し汁と合わせて15kgになるように調節する。
- ③②に切り干し大根を入れて加熱する。
- ④火が通ったら、味噌で調味する。★
- ⑤冷)小松菜はパッケージ消毒後、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。その後、プラスチックで冷却する。※冷却後、野菜脱水機で脱水する。
- ⑥わかめは洗浄後、さつとゆで、冷却する。※その後、野菜脱水機で脱水する。
- ⑦小松菜とわかめを椀盛りし、みそ汁を注いで提供する。

6. 豆腐白玉ミルクゼンざい		
牛乳	3kg	3kg
こしあん	3kg	3kg
白玉粉	1.5kg	1.5kg
絹ごし豆腐	1.6kg	1.6kg
にんじん(ホイル蒸しで余った分量を使用)		
水		
ゆであずき	1.5kg	1.5kg

【調理法】

- ①牛乳とこしあんのパッケージ消毒をする。
- ②牛乳とこしあんをまぜて、保冷しておく。
- ③鍋に水を入れ、沸騰させておく。
- ④にんじんをすりおろし、全体の1/3量の豆腐と白玉粉を混ぜ合わせてこねる。(豆腐は生地の硬さを見ながら少しずつ入れる)
- ⑤残りの豆腐と白玉粉を混ぜ合わせてこねる。(生地のまとまりが悪かったら、少しずつ水を加えてこねる)
- ⑥④を10等分にし、棒状にする。⑤を20等分にし、棒状にする。棒状にしたものを1本ずつ10等分にし、ひとつずつ丸める。(生地が乾かないように濡れ布巾をかぶせておく)
- ⑦白玉をゆでる。浮き上がったらそこから2分ゆでる。★
- ⑧氷水にとって冷ます。※
- ⑨②を均等になるようかき混ぜて皿に盛り付ける。
- ⑩白玉を皿に盛り付ける。(にんじん1個、普通2個)
- ⑪つぶあんを皿に盛り付ける。

★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。

※で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。