

レシピ

実施日 11月 30日

- ★献立★
- 主食:ご飯
- 主菜:かぼちゃのコロッケ
- 副菜:ほうれん草としらすのオムレツ
- 副菜:ブロッコリーとハムのサラダ
- 汁物:白菜と玉ねぎの生姜ミルクスープ
- デザート:りんごゼリー

4クラス 3班



	100人分の純使用量	使用量
1. ご飯		
精白米	8kg	8kg
水	11.2kg	11.2kg
2. かぼちゃのコロッケ		
冷)かぼちゃ	6.4kg	7kg
たまねぎ	1.2kg	1.28kg
調合油(炒め用)	24g	24g
鶏ひき肉	4kg	4kg
食塩	8g	8g
こしょう	6.4g	6.4g
薄力粉	0.72kg	0.72kg
鶏卵	0.64kg	0.74kg
水	0.3kg	0.3kg
パン粉	1.28kg	1.28kg
調合油(揚げ油)		
サニーレタス	1kg	1.06kg
ウスターソース	0.3kg	0.3kg
3. ほうれん草としらすのオムレツ		
冷)ほうれん草	2kg	2kg
鶏卵	2.5kg	2.9kg
普通牛乳	1kg	1kg
しらす	1kg	1kg
こしょう	2g	2g
トマトケチャップ	0.4kg	0.4kg

- 【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、付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冷)かぼちゃは袋を消毒後、穴あきホテルパンに並べスチームモード(100°C・100%・5分)で加熱する。★加熱後はプラストチラーで粗熱をとる。
 - ②たまねぎは洗浄後、フードプロセッサーでみじん切りにする。
 - ③回転釜に調合油(炒め用)を熱し、たまねぎを入れ透き通るまで炒める。
 - ④鶏卵はアルコール消毒後、割卵し、溶いておく。
 - ⑤①と③をよく混ぜ合わせ、小判型に丸める。
 - ⑥薄力粉、卵、パン粉の順に1つずつ付け、フライヤー(170°C)できつね色になるまで揚げる。★
 - ⑦サニーレタスは洗浄後、消毒をする。☆消毒後、野菜脱水機で水気を切る。
 - ⑧ウスターソースはスポイトで3gずつ容器に移し入れる。
 - ⑨サニーレタスを盛り付けた後コロッケを盛り付けソースの入った容器を添えて提供する。

- 【調理法】**
- ①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°C・100%・5分)で加熱する。★加熱後はプラストチラーで冷却し野菜脱水機で水気を切る。
 - ②鶏卵はアルコール消毒後、割卵し、溶いておく。
 - ③牛乳はパックを消毒をする。
 - ④①～③とAを合わせる。
 - ⑤クッキングシートを敷いたホテルパン×2に流し入れ、コンビモード(180°C・50%・20分)で加熱する。★
 - ⑥⑤を切り分けて皿に盛り付けケチャップを添えて提供する。

4. ブロッコリーとハムのサラダ

冷)ブロッコリー	6.25kg	6.25kg
ハム	0.8kg	0.8kg
穀物酢	0.24kg	0.24kg
濃口しょうゆ	0.192kg	0.192kg
オリーブ油	0.217kg	0.217kg
食塩	6.4g	6.4g
こしょう	6.4g	6.4g

5. 白菜と玉ねぎの生姜ミルクスープ

白菜	4kg	4.26kg
たまねぎ	2.5kg	2.66kg
普通牛乳	10kg	10kg
顆粒コンソメ	0.175kg	0.175kg
水	5kg	5kg
しょうが	0.125kg	0.156kg
食塩	3g	3g
こしょう	2g	2g
パセリ	0.5g	0.5g

6. りんごゼリー

アガー	0.128kg	0.128kg
上白糖(アガー用)	0.64kg	0.64kg
水	4.8kg	4.8kg
りんご	2.5kg	2.94kg
上白糖(りんご用)	0.1kg	0.1kg
りんごジュース	3.2kg	3.2kg

- 【調理法】**
- ①冷)ブロッコリーは袋を消毒後、穴あきホテルパンに並べスチームモード(100°C・100%・5分)で加熱する。★加熱後はプラストチラーで冷却する。※
 - ②ハムは16等分に切る。
 - ③切ったらコンビモード(120°C・20%・5分)で加熱する。★加熱後はプラストチラーで冷却する※
 - ④①と②をAで調味する。
 - ⑤皿に盛り付けて提供する。
- 【調理法】**
- ①白菜は2～3cmのざく切りにしてから洗浄し、脱水する。
 - ②たまねぎは洗浄後、スライサーで厚さ2mmの薄切りにする。
 - ③しょうがは皮をむき、洗浄後おろしがねですりおろす。
 - ④牛乳はパックを消毒後、スチームモード(100°C・100%5分)で加熱する。
 - ⑤鍋に水、①、②、④で加熱したうちの3本を加え、たまねぎがしなっとなったら顆粒コンソメを加えて煮立たせる。
 - ⑥煮立ったら残りの牛乳とAを加え蓋をし、弱火で5分ほど煮る。★
 - ⑦皿に盛り付け、パセリをのせて提供する。
- 【調理法】**
- ①りんごジュースはパックを消毒後、スチームモード(100°C・100%・5分)で加熱する。
 - ②アガー、上白糖(アガー用)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混ぜながら1～2分間、沸騰するまでしっかり加熱する。
 - ③りんごは洗浄後、皮をむき5mm角の大きさに切る。
 - ④②とは別の鍋に、切ったりんごと上白糖(りんご用)を入れ、りんごが柔らかくなるまで弱火で煮る。
 - ⑤火を止めてりんごジュースを加えよく混ぜる。
 - ⑥②の鍋の火を止めてから、④を少しずつ加えて軽く混ぜる。★
 - ⑦ウオーマーで温めながら型に均等に流し入れる。
 - ⑧プラストチラーで冷やし固める。※
 - ⑨提供する。

★で中心温度(75°C1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°C程度または60分以内に10°C)を測定し記録する。