

# レシピ

実施日 12月 5日

★献立★

主食:ご飯

主菜:鶏肉のすき焼き風煮

副菜:長芋のバター醤油焼き

副菜:切り干し大根と人参のサラダ

汁物:小松菜のかきたま汁

デザート:鬼まんじゅう

3クラス 5班



120人分の純使用量 使用量

1. ご飯	純使用量	使用量
精白米	9.6kg	9.6kg
水	13.92kg	13.92kg

2. 鶏肉のすき焼き風煮	純使用量	使用量
鶏もも肉	9.6kg	9.6kg
ねぎ	2.745kg	2.84kg
調合油	0.036kg	0.036kg
にんじん	1.25kg	1.45kg
木綿厚揚げ	2kg	2kg
ふなしめじ	1.385kg	1.98kg
結びしらたき	2.4kg	2.4kg
かつお・昆布だし	4.86kg	4.86kg
出汁パック	2個	2個
湯	5.94kg	5.94kg
清酒	0.12kg	0.12kg
みりん	0.12kg	0.12kg
濃口しょうゆ	0.72kg	0.72kg
上白糖	0.36kg	0.36kg

3. 長芋のバター醤油焼き	純使用量	使用量
長芋	4.86kg	5.58kg
有塩バター	0.36kg	0.36kg
濃口しょうゆ	0.24kg	0.24kg
みりん	0.3kg	0.3kg
刻みのり	0.024kg	0.024kg

【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鶏もも肉はクッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、調合油を塗り、コンビモード(200℃・40%・12分)で加熱する。★  
 ②ねぎは洗浄後、幅1cmの斜め切りにし、ホテルパンに並べ、調合油を塗り、コンビモード(200℃・40%・5分)で加熱する。★  
 ③にんじんは皮むき洗浄後、スライサーで厚さ5mmの半月切りにする。ホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・7分)で加熱する。★  
 ④厚揚げは油抜きをし、8等分に切る。  
 ⑤しめじは洗浄後、野菜脱水機で脱水する。  
 ⑥結びしらたきはパッケージ消毒後、茹でてあくを抜く。  
 ⑦回転釜にだし汁とAを入れ、④～⑥を15分程度煮込む。★  
 煮込み終わったら具材をホテルパンに移す。  
 ⑧鶏もも肉とねぎ、②のにんじんをウオーマーに入れ、⑦の煮汁に浸す。  
 ⑨⑦と鶏もも肉とねぎを盛り付けて、にんじん(1人2枚)を上のにせる。

【調理法】  
 ①長芋はピーラーで厚く皮をむき、洗浄後、1cm幅に拍子切りにする。  
 ②バターをレンジで加熱する。長芋をホテルパンに並べ、溶かしたバターを塗る。  
 ③スチームコンベクションオープンでコンビモード(200℃・40%・5分)で加熱する。  
 ④Aを混ぜ合わせておく。  
 ⑤加熱後、Aをかけて混ぜる。  
 ⑥再びスチコンに戻して、コンビモード(200℃・40%・5分)で加熱する。★  
 ⑦皿に盛り付けて、刻みのりを散らして提供する。

4. 切り干し大根と人参のサラダ	純使用量	使用量
切り干し大根	0.42kg	0.42kg
きゅうり	2.308kg	2.36kg
にんじん	1.67kg	1.87kg
まぐろ缶詰 水煮	1.2kg	1.2kg
ごま油	0.18kg	0.18kg
濃口しょうゆ	0.084kg	0.084kg
上白糖	0.084kg	0.084kg
マヨネーズ 全卵型	0.504kg	0.504kg
穀物酢	0.3kg	0.3kg

5. 小松菜のかきたま汁	純使用量	使用量
蒸しかまぼこ	1.2kg	1.2kg
鶏卵	2.53kg	3.03kg
かつお・昆布だし	18kg	18kg
出汁パック	6個	6個
湯	19.8kg	19.8kg
濃口しょうゆ	0.24kg	0.24kg
食塩	0.03kg	0.03kg
冷)小松菜	3kg	3kg

6. 鬼まんじゅう	純使用量	使用量
さつまいも	5.627kg	5.68kg
上白糖	1.2kg	1.2kg
食塩	0.018kg	0.018kg
米粉	2.4kg	2.4kg
牛乳	1.2kg	1.2kg
水	0.1kg	0.1kg

【調理法】  
 ①切り干し大根は水洗いし、たっぷりの水に浸して戻す。  
 ②10分ほど水戻しをした後、ザルで水を切って3分程度ゆでる。★  
 流水で冷却する。※ その後、脱水機で脱水する。  
 ③きゅうりは洗浄後、熱湯消毒をしてから手つきスライサーで千切りにし、脱水機で脱水する。  
 ④にんじんはピーラーで皮をむき、洗浄後、スライサーで3mmの千切りにする。その後、スチームモード(100℃・100%・7分)で加熱する。★  
 プラستチラーで冷却し(※)、脱水機で脱水する。  
 プラستチラーで冷却する。※ その後、脱水機で脱水する。  
 ⑤まぐろ缶の水気を切った後、すべての具材を混ぜ合わせる。  
 ⑥盛り付ける。

【調理法】  
 ①だしパックで出汁を取っておく。  
 ②かまぼこは細切りにする。  
 ③卵はアルコール消毒後、割卵し、溶きほぐす。再度火をつけ、沸騰した状態で卵をゆっくり回し入れる。★  
 ④鍋にだし汁とかまぼこを入れ、沸騰したら醤油と塩を入れる。  
 ⑤沸騰した状態で卵をゆっくり回し入れる。★  
 ⑥小松菜は袋を消毒後、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。★  
 加熱後、プラストチラーで冷却する。※ その後、脱水機で脱水する。  
 ⑦小松菜をお椀に盛り、⑤を注ぐ。

【調理法】  
 ①さつまいもは洗浄後、1cmの角切りにして水にさらしておく。  
 ②水を切ったさつまいもに上白糖と食塩を加えてよく混ぜ、15分程度おいておく。  
 ③②に米粉と牛乳、水を加えて混ぜる。  
 ④ホテルパンに並べたアルミカップにスプーンを使って③のをせ、スチームモード(100℃・100%・20分)で加熱する。★  
 ⑤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℃)を測定し記録する。