

レシピ

実施日 12月 12日

3クラス 6班

★献立★

主食:ご飯

主菜:キーマカレー

副菜:ポテトサラダ

副菜:色々野菜と福神漬けの和え物

デザート:みかん牛乳プリン



120人分の純使用量 使用量

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

2. キーマカレー		
鶏ひき肉	7.2kg	7.2kg
豚ひき肉	2.4kg	2.4kg
たまねぎ	4.8kg	5.2kg
赤ピーマン	1.8kg	2.0kg
ぶなしめじ	1.44kg	1.44kg
おろしにんにく	0.12kg	0.12kg
おろししょうが	0.12kg	0.12kg
調合油	0.06kg	0.06kg
カレー粉	0.24kg	0.24kg
こしょう	0.6g	0.6g
トマトケチャップ	1.4kg	1.4kg
ウスターソース	0.516kg	0.516kg
食塩	4.8g	4.8g

3. ポテトサラダ		
じゃがいも	6kg	6.06kg
きゅうり	1.2kg	1.22kg
ホールコーン	0.96kg	0.96kg
プロセスチーズ	1.2kg	1.2kg
こしょう	1.2g	1.2g
マヨネーズ	1.2kg	1.2kg
ヨーグルト	0.5kg	0.5kg

- 【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たまねぎは皮をむき、洗浄後、フードプロセッサーでみじん切りにする。
 - ②赤ピーマンは種を取り、洗浄後、フードプロセッサーでみじん切りにする。
 - ③ぶなしめじを洗浄し、野菜脱水機にかけた後、1cm幅に切る。
 - ④回転釜に調合油を引き、にんにくとしょうがをいれ、炒める。
 - ⑤たまねぎを加え炒める。
 - ⑥たまねぎが透明になったら、鶏ひき肉と豚ひき肉を入れ、炒める。
 - ⑦火が通ったら赤ピーマンとしめじを加える。
 - ⑧Aを加え、煮立たせる。★
加熱後はウォーマーテーブルで保温しておく。
 - ⑨皿にご飯を盛りつけ、上からカレーをかけて提供する。

- 【調理法】
- ①じゃがいもは球根皮むき機で皮をむき、芽取り後、洗浄し、一口大に切る。
ホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・20分)で加熱する。★
加熱後にマッシャーでつぶし、プラスチックラレーで冷やす。※
 - ②きゅうりは洗浄し、熱湯消毒をする。
フードプロセッサーで1mmの輪切りにし、野菜脱水機にかける。
 - ③ホールコーンは缶詰のパッケージを消毒し、ざるで汁を切る。
 - ④プロセスチーズとヨーグルトのパッケージを消毒する。
 - ⑤つぶしたじゃがいもにこしょうとマヨネーズとヨーグルトを入れ混ぜ合わせる。
 - ⑥粗熱が取れたらきゅうり、ホールコーン、プロセスチーズを入れ、混ぜ合わせる。
 - ⑦皿に盛り付け、提供する。

4. 色々野菜と福神漬けの和え物		
にんじん	1.68kg	1.73kg
キャベツ	3.6kg	4.14kg
冷)ほうれん草	3.0kg	3.0kg
釜揚げしらす	0.36kg	0.36kg
福神漬け	0.96kg	0.96kg
いりごま(白)	0.06kg	0.06kg
食塩	0.012kg	0.012kg
しょうゆ	0.12kg	0.12kg

6. みかん牛乳プリン		
牛乳	9.6kg	9.6kg
上白糖	0.6kg	0.6kg
アガー	0.192kg	0.192kg
水	2.4kg	2.4kg
ナタデココ	1.8kg	1.8kg
うんしゅうみかん 缶詰	3kg	3kg

- 【調理法】
- ①にんじんは洗浄後、4等分に切ってからスライサーで1mmのいちよう切りにする。
 - ②キャベツは4等分にし、芯を取る。
葉を1枚ずつはがし洗浄後、スライサー5mmで千切りにする。
 - ③ほうれん草のパッケージを消毒する。
 - ④キャベツ、にんじん、ほうれん草をホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。★
 - ⑤しらすをコンビモード(100℃・20%・7分)で加熱する。★
 - ⑥ほうれん草、キャベツ、にんじん、しらすをプラスチックラレーで冷却する。※
 - ⑦ほうれん草、キャベツ、にんじんを野菜脱水機で水気をきる。
 - ⑧福神漬けのパッケージ消毒をし、福神漬けの汁をざるで切る。
 - ⑨すべての食材を和え、皿に盛り付け、提供する。

- 【調理法】
- ①牛乳はスチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。
 - ②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。
 - ③溶けたら火にかけて1~2分沸騰するまでしっかりと加熱する。
 - ④③に①を入れて混ぜ合わせる。★
 - ⑤ナタデココと120粒以外のみかんを均等に型に入れる。
 - ⑥ウォーマーで温めながら、④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て、最後にみかんを1粒ずつのせて提供する。※

★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。