

2014年5月2日 金曜日

料理名／食品名					使用量 (Kg)	下処理	調理方法
	児低	児中	児高	中学			
豆腐のごまみそ焼き(ひじき入)							①釜点火 ②*を釜に入れ、たれを作る ③ごまを加え、温度を計り、記録する ④消火 ⑤練り機に鶏肉を入れ、よく練る ⑥葉ねぎ、鶏卵、豆腐、ひじき、でんぷん、砂糖、醤油、みその順に加え、練る ⑦⑥を計量する ⑧スチコン点火 ⑨鉄板に油をひき、⑦を流し入れ、焼く ⑩焼き上がり温度を計り、記録する ⑪⑩を1人分ずつに切り分けて、たれをかける ⑫消火
油 大豆白絞ﾄﾞﾗﾑ	0.81	0.9	0.99	1.17	2.25		
鶏肉 若胸ひき	8.1	9	9.9	11.7	22.48		
葉ねぎ	2.43	2.7	2.97	3.51	6.74	3mm	
鶏卵 (殺菌液卵)	16.2	18	19.8	23.4	44.96		
豆腐 絞り 50%	72.9	81	89.1	105.3	202.33	ほぐす 異物確認	
ひじき 小芽	0.243	0.27	0.297	0.35	0.67	水で戻す 異物確認	
でんぷん 25kg	2.43	2.7	2.97	3.51	6.74		
砂糖 (上白) 30kg	2.43	2.7	2.97	3.51	6.74		
醤油 18L	1.215	1.35	1.485	1.76	3.37		
みそ 赤	2.43	2.7	2.97	3.51	6.74		
みそ 赤	2.43	2.7	2.97	3.51	6.74	*	
砂糖 (上白) 30kg	1.62	1.8	1.98	2.34	4.50	*	
みりん (本) 20L	0.81	0.9	0.99	1.17	2.25	*	
ごま 白いり皮むき	0.81	0.9	0.99	1.17	2.25	から炒り	
水	2.43	2.7	2.97	3.51	6.74	*	

2014年5月15日 木曜日

料理名／食品名					使用量 (Kg)	下処理	調理方法
	児低	児中	児高	中学			
ちくわの磯辺揚げ							①フライヤーに点火 ②ちくわに小麦粉をつける ③卵、小麦粉、水でバターを作り青海苔粉を加え②につけて油で揚げる ④中心温度を計り、記録する ⑤消火
ちくわ 横1/2カット20g	40	40	40	60	133.48	小1/2 2本 中1/2 3本	
青のり粉	0.36	0.4	0.44	0.6	1.35		
小麦粉 25kg	6.3	7	7.7	10.5	23.61		
鶏卵 (殺菌液卵)	4.5	5	5.5	6.5	16.86		
油 大豆白絞ﾄﾞﾗﾑ	3.6	4	4.4	6	13.49		

2014年6月16日 月曜日

料理名／食品名					使用量 (Kg)	下処理	調理方法
	児低	児中	児高	中学			
黒半ぺんの磯辺揚げ							①*と水を混ぜ、バター液を作る。 ②点火 ③黒はんぺんに小麦粉をふり、バター液につけて、油で揚げる ④中心温度を測り、記録する ⑤消火
黒半ぺん 丸型30g	60	60	60		199.02	小30g × 2枚	
黒半ぺん 丸型40g				80	0.00	中40g × 2枚	
小麦粉 25kg	0.45	0.5	0.55	0.65	1.68		
鶏卵 (殺菌液卵)	2.7	3	3.3	3.9	10.05	*	
小麦粉 25kg	7.2	8	8.8	10.4	26.81	*	
青のり粉	0.18	0.2	0.22	0.26	0.67	*	
油 大豆白絞ﾄﾞﾗﾑ	2.7	3	3.3	3.9	10.05		

2014年10月28日 火曜日

料理名／食品名					使用量 (Kg)	下処理	調理方法
	児低	児中	児高	中学			
魚のもみじ揚げ							①さわらに*をふり、下味をつける ②小麦粉、液卵、にんじん、水でバター液を作る ③点火 ④さわらにバター液をつけて油で揚げる ⑤中心温度を計り、記録する ⑥消火
さわら 切身皮なし50g	50	50	50		147.00		
さわら 切身皮なし60g				60	0.00		
塩 25kg	0.27	0.3	0.36	0.36	0.93	*	
こしょう 500g袋	0.027	0.03	0.033	0.039	0.09		
小麦粉 25kg	6.3	7	7.7	8.4	20.93		
鶏卵 (殺菌液卵)	3.6	4	4.4	5.2	11.96		
にんじん	2.25	2.5	2.75	3.25	7.48		
油 大豆白絞ﾄﾞﾗﾑ	4.05	4.5	4.95	5.4	13.46		

2014年11月5日 水曜日

料理名／食品名					使用量 (Kg)	下処理	調理方法
	児低	児中	児高	中学			
あじの茶揚げ							①あじは*で下味をつける ②☆と水でバター液を作る ③フライヤー点火 ④あじにふり粉をして、バター液をつけて油で揚げる ⑤中心温度を計り、記録する ⑥消火
あじ 三枚おろし30g	60	60	60		137.70	小2枚	
あじ 三枚おろし40g				80	0.00	中2枚	
塩 25kg	0.18	0.2	0.22	0.29	0.46	*	
こしょう 500g袋	0.036	0.04	0.044	0.052	0.09	*	
小麦粉 25kg	0.9	1	1.1	1.33	2.32		
小麦粉 25kg	8.73	9.7	10.67	12.9	22.50	☆	
鶏卵 (殺菌液卵)	4.5	5	5.5	6.5	11.60	☆	
抹茶	0.18	0.2	0.22	0.27	0.46	☆	
油 大豆白絞ﾄﾞﾗﾑ	4.77	5.3	5.83	7.1	12.29		

2014年12月19日 金曜日

料理名／食品名					使用量 (Kg)	下処理	調理方法
	児低	児中	児高	中学			
豆腐の落とし揚げ							
豆腐 絞り 50%	72	80	88	80	49.41		
にんじん	4.5	5	5.5	5	3.09	みじん	①ポリコンなどに入れよく混ぜ合わせる ②タレを作る。でき上がり温度を計り記録する ③①を1人分ずつに丸めて小判型にする ④フライヤー点火 ③を油で揚げる 中心温度を計り記録する ⑤④に②のタレをかける ⑥フライヤー消火
たけのこ 18L缶	9	10	11	10	6.18	みじん ポイル	
しいたけ 乾燥足きりタイプ 3mmスライス	0.45	0.5	0.55	0.65	0.31	水で戻す 異物確認 みじん	
ごぼう	4.5	5	5.5	5	3.09	みじん	
ごま 白いり皮付き	1.8	2	2.2	2	1.24	炒る	
桜えび 乾燥	0.9	1	1.1	1	0.62	ミキサー	
清酒 2L	0.9	1	1.1	1	0.62		
葉ねぎ	4.5	5	5.5	5	3.09	3mm	
砂糖 (上白) 30kg	0.9	1	1.1	1	0.62		
醤油 18L	0.9	1	1.1	1	0.62		
でんぷん 25kg	4.5	5	5.5	5	3.09		
塩 25kg	0.225	0.25	0.275	0.25	0.15		
鶏卵 (殺菌液卵)	9	10	11	13	6.18		
油 大豆白絞ﾄﾞﾗﾑ	5.4	6	6.6	6	3.71		
砂糖 (上白) 30kg	2.34	2.6	2.86	2.6	1.61		
醤油 18L	2.34	2.6	2.86	2.6	1.61		
酢 1.8L	0.72	0.8	0.88	1.04	0.49		
水	11.7	13	14.3	13	8.03		
みりん (本) 20L	0.72	0.8	0.88	0.8	0.49		
かつおだし 液体1L	0.09	0.1	0.11	0.1	0.06		
でんぷん 25kg	0.72	0.8	0.88	0.8	0.49	水で溶く	