

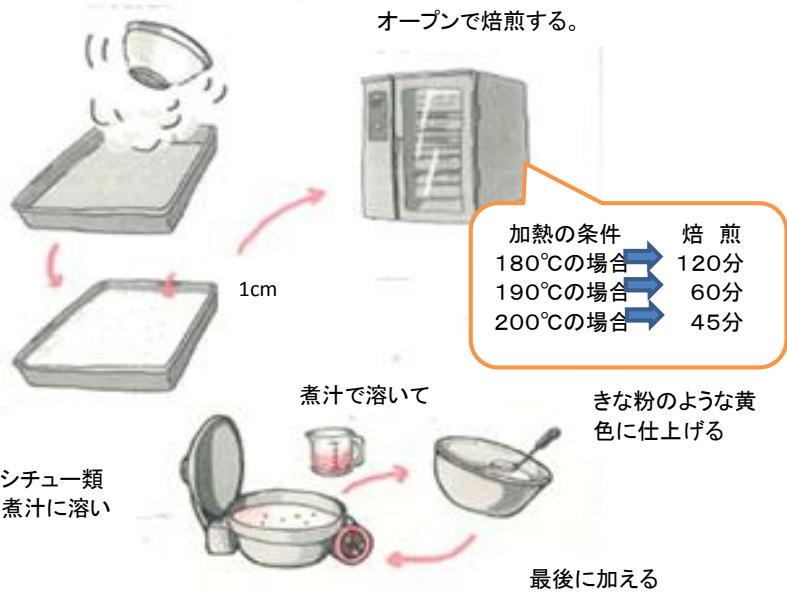
料理名	食品名	切り方	1人分(g)	6人分(g)	調理方法等
ごはん	米		70	420	
みそ漬け豚のやわらかソテー	豚肩ロース		50	6枚	①キウイフルーツは皮をむいてスピードカッターでピューレ状にする。 ※実習ではおろし器ですりおろす。 ②①とみそをよく混ぜ合わせる。 ③豚肉を②のみそ床に漬け込む。(40～50分) ④豚肉のみそ床をこそげ取る。 ⑤クッキングシートを敷いたホテルパンに④を並べてスチームコンベクションオープン180～220℃で3～5分(中心温度75℃・1分間)加熱する。 ※スチコンは機種により熱伝達率が異なるので設定温度を調整する。ホテルパン1枚:豚肉12枚程度 ※実習ではコンビモード(蒸気率40%)220℃5分 ⑥ブロッコリーを茹でる。 ⑦器に豚肉と茹でブロッコリーを盛り付ける。
	みそ		5	30	
	(肉の1.2%塩分)				
	キウイフルーツ		15	90	
	(肉の30%)				
	サラダ油		2	12	
	ブロッコリー	小房	30	180	
青菜のお浸し	ほうれんそう	3～4cm	80	480	①ほうれんそうは茹で、水冷し水を切っておく。 ②軽くしぼり、だし割りしょうゆで下味をする。 ③下味したほうれんそうをしぼり、ほぐす。 ④味付け用のだし割りしょうゆをかけ、よく混ぜ合わせる。 ⑤器に盛り付け、糸けずり節をのせる。
	しょうゆ		2.4	14.4	
	だし汁		5	30	
	しょうゆ		3.4	20.4	
	だし汁		7	42	
	糸けずり節		0.3	1.8	
かきたま汁	卵		15	90	①だしをとり、調味する。 ②卵は1個ずつ割り鮮度を確認し、こしがなくなるまでよくほぐす。 ③①にこねぎ、水溶きかたくり粉を加え、沸騰したら、ザルなどでこしながら卵を流し入れる。 ④お椀に注ぎ入れる。 ※出来上がりの卵の様子を見るために100ccのビーカーに50cc程度注ぎ、師範台に提出してください。
	こねぎ	小口	3	18	
	水		170	1020	
	昆布		1	6	
	(水の1%)				
	かつお中厚削り		5	30	
	(水の3%)				
	塩		0.9	5.4	
	しょうゆ		0.9	5.4	
	かたくり粉		1.7	10.2	



料理名	食品名	切り方	1人分(g)	6人分(g)	調理方法等
鶏肉のロベール風	鶏もも肉		70	6枚	①鶏もも肉は下味をしてフライパンまたはスチームコンベクションオープンで焼き色をつける。 ②鍋にスープの素を溶かし、温めておく。 ③玉ねぎを褐色になるまで炒める。 ④ピーマン、トマトを加え、攪拌しながら炒める。 ⑤ケチャップ、マッシュルーム、塩を加えて②のスープを加えソースを作る。 ⑥①を加え、肉が柔らかくなるまで15分程度煮る。時々攪拌する。 ⑦ローストフラワーをスープで溶き、⑥に加え5分程度煮込む。
	塩		0.4	2.4	
	(肉の0.5%)			0	
	こしょう		0.01	0.06	
	サラダ油		1	6	
	たまねぎ	薄切り	40	240	
	トマト(缶)	カット	40	240	
	ケチャップ		10	60	
	ピーマン	千切り	5	30	
	マッシュルーム(缶)	スライス	10	60	
	サラダ油		2	12	
	★ローストフラワー		2	12	
	水		30	180	
	コンソメスープの素		0.1	0.6	
食塩		0.2	1.2		

①ローストフラワーの作り方 「イラストでみる はじめての大量調理」学建書院より

小麦粉はふるいながら天板の
高さ1cmぐらいまで入れる。



②ローストフラワーの優れた点

- ・油を使用しないのでエネルギーを低く抑えられます。
- ・攪拌の手間がありません。
- ・ローストフラワーを入れてから煮込み時間が少なくて済みます。(5分)
- ・官能テストでブラウンルーと同等の評価。