

料理名 さつまいもご飯

Bフォーラム 1班

実習日： 10月 18日

食品名	1人分			20 人分(試作)		101 人分(実習)		下準備、切り方等	調理方法、調理場所
	純使用量(g)	廃棄率(%)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)		
精白米	70.0	0.0	70.0	1400.0	1400.0	7070.0	7070.0	1cm角切り	① 米をとぎ、ザルにあける ② サツマイモを1cm角に切り、水にさらす ③ サツマイモの半分はスチコンで蒸す ④ 炊飯器に残りのサツマイモと米、水、酒、塩を入れ、30分浸漬させる ⑤ 炊飯する ⑥ 15分程度蒸らし、保温ジャーに移す ⑦ 提供時に蒸したサツマイモをのせ、黒ゴマをふるいかける
さつまいも	30.0	2.0	30.6	600.0	612.2	3030.0	3091.8		
水	95.0	0.0	95.0	1900.0	1900.0	9595.0	9595.0		
酒	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
塩	0.4	0.0	0.4	8.0	8.0	40.4	40.4		
黒ゴマ	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名 かきたま汁

Bフォーラム 1 班

実習日： 10月 18日

食品名	1人分			20 人分(試作)		101 人分(実習)		下準備、切り方等	調理方法、調理場所
	純使用量(g)	廃棄率(%)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)		
乾燥わかめ	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5	小口	① 乾燥わかめを水に戻しておく ② だし汁を沸かす ③ 小ネギを小口切りにする ④ 鍋にだし汁、わかめ、ねぎを入れ中火で熱し、調味料を加え、再沸騰したら水溶き片栗粉を入れて溶き卵を流し入れる
卵	10.0	14.0	12	200.0	232.6	1010.0	1174.4		
小ネギ	0.5	7.0	0.5	10.0	10.8	50.5	54.3		
だし汁	150.0	0.0	150.0	3000.0	3000.0	15150.0	15150.0		
しろしょうゆ	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0		
片栗粉	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名 肉巻き揚げ

Bフォーラム 1班

実習日： 10月 18日

食品名	1人分			20 人分(試作)		101 人分(実習)		下準備、切り方等	調理方法、調理場所
	純使用量(g)	廃棄率(%)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)		
豚もも	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		① エリンギ、赤ピーマン、にんじん、いんげんを指定の大きさに切る
エリンギ	15.0	6.0	16.0	300.0	319.1	1515.0	1611.7	縦に1/6に切る	② にんじんといんげんを茹でる
赤ピーマン	10.0	10.0	11.1	200.0	222.2	1010.0	1122.2	細切り	③ 豚肉に、塩・胡椒で下味をつける
にんじん	10.0	10.0	11.1	200.0	222.2	1010.0	1122.2	8ミリ角6cmの棒状	④ エリンギと赤ピーマンを肉で巻いたものと、にんじん・いんげんを豚肉で巻いたものを作る
いんげん	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0	6cm	⑤ ④を小麦粉、卵、パン粉の順につけ、揚げる
塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		⑥ ⑤を切り、盛り付ける
胡椒	0.05	0.00	0.05	1.0	1.0	5.1	5.1		⑦ ソースとケチャップを混ぜ合わせ、器に盛る
小麦粉	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0		⑧ レモンを酸性水に浸け、指定の大きさに切り、添える
卵	11.0	14.0	12.8	220.0	255.8	1111.0	1291.9		
パン粉	14.0	0.0	14.0	280.0	280.0	1414.0	1414.0		
サラダ油	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0		
ウスターソース	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0		
ケチャップ	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
レモン	4.8	3.0	4.9	96.0	99.0	484.8	499.8	1/10のくし切り	



