料理名　　ご飯

Cフォーラム　1班

実習日：　10月　25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)		
米	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		① 米を洗い、水切りする
水	104.0	0.0	104.0	2080.0	2080.0	10504.0	10504.0		② 分量の水を入れて、30分浸水させ、炊飯する
				0.0	3680.0	0.0	18584.0		③ 炊き上がってから10分間蒸らす
				0.0	0.0	0.0	0.0		④ 保温ジャーに移す
				0.0	0.0	0.0	0.0		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		
				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		
				0.0	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		

豆腐の味噌汁

フォーラム　　班

実習日：　　月　　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)		
豆腐	15.0	0.0	30.0	300.0	600.0	1515.0	3030.0		①　乾燥わかめを水で戻す
乾燥わかめ	0.8	0.0	0.8	16.0	16.0	80.8	80.8	水で戻す	②　豆腐を２㎝角に切る
小ねぎ	3.0	10.0	3.3	60.0	66.7	303.0	336.7	小口切り	③　ねぎを小口切りにする
みそ	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0		④　出汁を沸かして具材を入れる
出汁	150.0	0.0	150.0	3000.0	3000.0	15150.0	15150.0	だしパック	⑤　みそを溶きいれる
				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		
				0.0	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	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　　生姜焼き

フォーラム　　班

実習日：　　月　　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)		
豚もも肉	90.0	0.0	90.0	1800.0	1800.0	9090.0	9090.0		① 玉ねぎの皮をむいて薄切りにする
玉ねぎ	40.0	6.0	43	800.0	851.1	4040.0	4297.9	薄切り	② 生姜の皮をむいてすりおろす
生姜	8.0	20.0	10.0	160.0	200.0	808.0	1010.0	すりおろし	③ 生姜のすりおろし、醤油、砂糖、酒、ごま油を混ぜ合わせ、肉と玉ねぎにもみ込む
濃口しょうゆ	8.0	0.0	8.0	160.0	160.0	808.0	808.0		④ ホテルパンに玉ねぎを敷き、別のホテルパンに豚もも肉を並べ、分けてスチコンで焼く
上白糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		⑤ 3等分にする。
酒	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
ごま油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
サニーレタス	8.0	6.0	8.5	160.0	170.2	808.0	859.6		サニーレタスを洗い、食べやすい大きさにちぎる
ミニトマト	10.0	2.0	10.2	200.0	204.1	1010.0	1030.6		ミニトマトのヘタを取る
キャベツ	20.0	15.0	23.5	400.0	470.6	2020.0	2376.5	千切り	サニーレタスとミニトマトを洗浄する
				0.0	0.0	0.0	0.0		キャベツを千切りする
				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　　ポテトサラダ

フォーラム　　班

実習日：　　月　　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)		
じゃがいも	40.0	10.0	44.4	800.0	888.9	4040.0	4488.9		① じゃがいもを茹で、茹で上がったら皮をむく
コーン	5.0	0.0	5	100.0	100.0	505.0	505.0		② にんじんの皮をむきにんじんをいちょう切りにする、茹でる
きゅうり	5.1	2.0	5.2	102.0	104.1	515.1	525.6	輪切り	③ きゅうりを消毒する
にんじん	8.4	10.0	9.3	168.0	186.7	848.4	942.7	いちょう切り	④ きゅうりを輪切りにする
マヨネーズ	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		⑤ コーンを缶詰からだし、水気を切る
塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		じゃがいもが熱いうちに潰し、にんじん、きゅうり、コーンを混ぜてマヨネーズで和える
こしょう	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0		塩、こしょうで味を調える
				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		
				0.0	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	0.0	0.0	0.0		

料理名　　みかんゼリー

フォーラム　　班

実習日：　　月　　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)		
ミカンジュース	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		①　ゼラチンを水で戻す
ゼラチン	1.5	0.0	1.5	30.0	30.0	151.5	151.5	水で戻す	②　ミカンジュースを鍋で沸かし、砂糖とゼラチンを溶かす
砂糖	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		③　型に入れ冷やし固める
水	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0		④
ミカン缶詰	18.0	0.0	18.0	360.0	360.0	1818.0	1818.0	１人３個付	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		
				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		
				0.0	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		