料理名　　ご飯

Ｄフォーラム　1班

実習日：　10月　26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　お米を計量して洗う。
水	105.0	0.0	105	2100.0	2100.0	10605.0	10605.0		②　浸漬させる。
				0.0	0.0	0.0	0.0		③　炊き上げる。
				0.0	0.0	0.0	0.0		
アレルギー対応1名ロールパン				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				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　　中華スープ

Ｄフォーラム　　1班

実習日：　　10月　　26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)		
もやし　根取り	10.0	3.0	10.3	200.0	206.2	1010.0	1041.2	ひげ根を取る	①　小松菜を茹でて切る。
小松菜	15.0	15.0	17.6	300.0	352.9	1515.0	1782.4	茹でて、3～4ｃｍ	②　もやしを半分に切る。
鶏だし	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		③　鍋に水、鶏だし、醤油を入れて中火にかけ、沸騰したら、もやしを加えてサッと煮る。
水	120.0	0.0	120.0	2400.0	2400.0	12120.0	12120.0		④　器に小松菜を入れて、混ぜながら汁をそそぐ。
白いりごま	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		⑤　ごまを振りかけて完成。
醤油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
酒	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
生姜	0.2	20.0	0.3	4.0	5.0	20.2	25.3	みじん切り	
ごま油	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				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　　チンジャオロース

Ｄフォーラム　　1班
実習日：　　10月　　26日

食品名		1人分 純使用量(g)	廃棄率(%)	総使用量(g)	20人分(試作) 純使用量(g)	総使用量(g)	101人分(実習) 純使用量(g)	総使用量(g)	下準備、切り方等	調理方法、調理場所
豚もも		70.0	0.0	70.0	1400.0	1400.0	7070.0	7070.0	細切りにする	① 白ねぎ、生姜、にんにくを切る。
しょうゆ	C	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		② 豚もも、ピーマン、赤パプリカ、たけのこを切る
みりん	C	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		③ 豚にCを漬け込み片栗粉をまぶす。
酒	C	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		④ ピーマン、赤パプリカ、たけのこを素揚げする。
ごま油	C	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		⑤ Bを炒めて香りがたったらAを加える。
片栗粉		6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0		⑥ ③をごま油で炒める。
ピーマン		15.0	15.0	17.6	300.0	352.9	1515.0	1782.4	千切りにする	⑦ ⑥が焼けたら④と⑤を加えて炒める。
赤パプリカ		7.5	10.0	8.3	150.0	166.7	757.5	841.7	千切りにする	⑧ 盛り付ける。
たけのこ（水煮）		20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0	千切りにする	
揚げ油		1.2	0.0	1.2	24.0	24.0	121.2	121.2		
白ねぎ	B	5.0	40.0	8.3	100.0	166.7	505.0	841.7	みじん切り	
生姜	B	2.0	20.0	2.5	40.0	50.0	202.0	252.5	みじん切り	
にんにく	B	1.0	9.0	1.1	20.0	22.0	101.0	111.0	みじん切り	
ごま油	B	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
醤油	A	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
オイスターソース	A	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
酒	A	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
みりん	A	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
					0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名　　春雨サラダ

Ｄフォーラム　　1班

実習日：　　10月　　26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)		
春雨（乾）	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0	水で戻し、食べや	①　きゅうり、ハム、きくらげ、人参を切る。
きゅうり	7.5	2.0	7.7	150.0	153.1	757.5	773.0	千切り	②　春雨は水で戻し、カットする。
ハム	2.5	0.0	2.5	50.0	50.0	252.5	252.5	千切り	③　ごま油、醤油、酢を合わせる。
きくらげ（乾）	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	水で戻し、千切り	④　①②③をボウルに入れる。
人参	5.0	10.0	5.6	100.0	111.1	505.0	561.1	皮をむき、千切り	⑤　混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分味をなじませる。
醤油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		⑥　盛り付ける。
酢	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
砂糖	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
サラダ油	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		
ごま油	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		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名　　焼きかぼちゃプリン

Ｄフォーラム　　1班

実習日：　　10月　　26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)		
かぼちゃ	25.0	10.0	27.8	500.0	555.6	2525.0	2805.6	皮を剥いてスライス	① かぼちゃを柔らくなるまで蒸して、裏ごしする。
卵黄	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		② 砂糖と小麦粉をすり合わせる。
小麦粉	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		③ 牛乳の4/5を鍋に入れ６０℃ぐらいまで温める。
砂糖	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0		④ 砂糖小麦粉に卵黄と残りの牛乳.かぼちゃを加えて混ぜる。
牛乳	30.0	0.0	30.0	600.0	600.0	3030.0	3030.0		⑤ 温めた牛乳を④に少しずつ加えながら混ぜる。
砂糖	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		⑥ ココット皿に入れスチームコンベクションホットモード
生クリーム	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0	動物7：植物3	160℃で20分加熱する。
かぼちゃの種	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2	1人1粒	竹串がスッとささり中がついてこなくなったら
	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		ブラストチラーに入れて冷ます。
				0.0	0.0	0.0	0.0		⑦ 生クリームに砂糖を加え混ぜる。
				0.0	0.0	0.0	0.0		⑧ プリンに生クリームを絞りかぼちゃの種を添える。
				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		