



さばと秋野菜のトマトソースグラタン

Aフォーラム 1 班

実習日: 10 月 19 日

食品名	1人分			22 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)		
まさば	60.0	0.0	60.0	1320.0	1320.0	6060.0	6060.0		① ブロッコリーとさつまいもを切り、茹でる。さつまいもは竹串で火が通っているか確認する。 ② 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ火をつける。にんにくの香りが出てきたら玉ねぎ、しめじ、エリンギを入れしんなりするまで炒める。トマト缶を入れ10分煮る。塩こしょう、コンソメ、バルサミコ酢で味をととのえる。 ③ さばを4等分に切り、スチームコンベクションで焼く。 ④ 焼いたさばを器に盛り、トマトソース、ブロッコリー、さつまいも、チーズを乗せ、ブロッコリーにはオイルスプレーする。220℃に余熱したスチームコンベクションで15分ほど、チーズに焼き色がつくまで調整しながら焼く。 ⑤ パセリを振りかける。
たまねぎ	10.0	6.0	10.6	220.0	234.0	1010.0	1074.5	2mm厚の薄切り	
しめじ	15.0	10.0	16.7	330.0	366.7	1515.0	1683.3	いしづきをとりほぐす	
エリンギ	5.0	6.0	5.3	110.0	117.0	505.0	537.2	長さ半分縦半分2mm薄切り	
さつまいも	20.0	2.0	20.4	440.0	449.0	2020.0	2061.2	いちょう切り	
ブロッコリー	10.0	35.0	15.4	220.0	338.5	1010.0	1553.8	ひと房ずつ小房に分ける	
にんにく	1.0	9.0	1.1	22.0	24.2	101.0	111.0	みじん切り	
オリーブオイル	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0		
トマト缶	100.0	0.0	100.0	2200.0	2200.0	10100.0	10100.0	2cm角	
食塩	0.3	0.0	0.3	6.6	6.6	30.3	30.3		
こしょう	0.03	0.0	0.03	0.7	0.7	3.0	3.0		
顆粒コンソメ	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
バルサミコ酢	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0		
シュレットチーズ	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		
パセリ	0.03	0.0	0.03	0.7	0.7	3.0	3.0		
サラダ油	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		



かぼちゃのティラミス

Aフォーラム 1 班

実習日： 10 月 19 日

食品名	1人分			22 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	20.0	10.0	22.2	440.0	488.9	2020.0	2244.4	5cm角に切る	① かぼちゃをホテルパンに並べ、100℃で8分スチームする。 ② ヨーグルトを水切りする。 ③ スポンジケーキを切る。 ④ マッシャーで潰し、砂糖を加え混ぜ粗熱を取る。 ⑤ ボウルに生クリームを入れ、ハンドミキサーで7分立てにする。マスカルポーネとヨーグルトを加えよく混ぜる。 ⑥ 粗熱を取ったかぼちゃを⑤に加え、混ぜ合わせる。 ⑦ コーヒーをお湯で溶かす。 ⑧ 器の底からスポンジケーキ、コーヒー、かぼちゃクリームの順に重ねる ⑨ 冷蔵庫で冷やす。 ⑩ 提供直前にココアパウダーを振りかける。	
生クリーム	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0			
クリームチーズ	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0			
ヨーグルト(無糖)	20.0	0.0	20.0	440.0	440.0	2020.0	2020.0			
上白糖	7.0	0.0	7.0	154.0	154.0	707.0	707.0			
インスタントコーヒー	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0			お湯に溶かす
水	20.0	0.0	20.0	440.0	440.0	2020.0	2020.0			
ココアパウダー	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0			
薄力粉	9.0	0.0	9.0	180.0	180.0	900.0	900.0			
卵	30.0	14.0	34.9	600.0	697.7	3000.0	3488.4			ケーキを焼く。
上白糖	12.0	0.0	12.0	240.0	240.0	1200.0	1200.0			
				1天板分		5天板分				