

料理名 茶碗蒸し

Cフォーラム 2班

実習日: 11月 15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)		
鶏卵	35.0	14.0	40.7	770.0	895.3	3535.0	4110.5		① 卵をとく。(調理台C) ② だし汁、醤油、塩を混ぜる。これに卵を加えて混ぜる。(調理台C) ③ ザルで裏ごしをしてなめらかにする(調理台C) ④ エビの背ワタを取り、ボイルする。 ⑤ かまぼこを5mm幅で切る。三つ葉を3cmに切る。(調理台C) ⑥ エビとかまぼこと三つ葉を器に入れ、卵液を入れる。スチーム(85°C20分)で蒸す。(調理台C)
だし汁	105.0	0.0	105	2310.0	2310.0	10605.0	10605.0		
薄口しょうゆ	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		
塩	0.7	0.0	0.7	15.4	15.4	70.7	70.7		
かまぼこ	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0	0.5mm幅	
むきエビ	10.0	20.0	12.5	220.0	275.0	1010.0	1262.5	下茹でする	
三つ葉	1.0	8.0	1.1	22.0	23.9	101.0	109.8	3cm	
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

