料理名　　ロールパン

Ｄフォーラム　2班

実習日：　11月　16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)		
ロールパン	60.0	0.0	60.0	1320.0	1320.0	6060.0	6060.0	1人２個	①　軽く温め、皿に盛り付ける。
				0.0	0.0	0.0	0.0		②
				0.0	0.0	0.0	0.0		③
				0.0	0.0	0.0	0.0		④
				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		

料理名　チキンのトマト煮

Ｄフォーラム　2班

実習日：　11月　16日

食品名	1人分 純使用量(g)	廃棄率(%)	総使用量(g)	22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
鶏もも肉（皮付）	80.0	0.0	80.0	1760.0	1760.0	8080.0	8080.0	
塩	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1	
胡椒	0.01	0.00	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0	
ニンニク	1.0	9.0	1.1	22.0	24.2	101.0	111.0	
玉ねぎ	30.0	6.0	31.9	660.0	702.1	3030.0	3223.4	薄切り
油	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0	
マッシュルーム（缶）	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0	薄切り
しめじ	10.0	10.0	11.1	220.0	244.4	1010.0	1122.2	石づきを取る
トマト缶	80.0	0.0	80.0	1760.0	1760.0	8080.0	8080.0	
赤ワイン	20.0	0.0	20.0	440.0	440.0	2020.0	2020.0	
みりん	6.0	0.0	6.0	132.0	132.0	606.0	606.0	
醤油	1.5	0.0	1.5	33.0	33.0	151.5	151.5	
バルサミコ酢	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0	
コンソメ	1.2	0.0	1.2	26.4	26.4	121.2	121.2	
じゃがいも	40.0	10.0	44.4	880.0	977.8	4040.0	4488.9	乱切り
薄力粉	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0	
揚げ油	0.8	0.0	0.8	17.6	17.6	80.8	80.8	
ブロッコリー	16.0	35.0	24.6	352.0	541.5	1616.0	2486.2	房に切る
パセリ（乾）	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1	
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

調理方法、調理場所

【チキンソテー】

① 鶏もも肉に塩、胡椒で味付けをし、スチコン（ホット）で焼く。

【トマトソース】

② にんにくと玉ねぎが透明になるまで炒め、マッシュルームとしめじも炒める。

③ ②にトマト缶と赤ワインを入れ、コンソメとバルサミコ酢を加えて味を整える。

【具材】

④ じゃがいもに薄力粉をつけて揚げて、ブロッコリーは茹でる。

⑤ ウォーマー①のチキンソテーと③のソースを入れて保温する。

⑥ ⑤と④を器に盛り付け上にパセリを振る

⑤ じゃがいもは蒸して、ブロッコリーは茹でる。
⑥ ウォーマー②の肉団子と④のソースを入れて保温する。
⑦ ⑥と⑤を器に盛り付け上にパセリを振る。

料理名　ほうれん草のオムレツ

Ｄフォーラム　2班

実習日：　11月　16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)		
ほうれん草	10.0	10.0	11.1	220.0	244.4	1010.0	1122.2	3cmのざく切り	①　ほうれん草を茹でる
玉ねぎ	10.0	6.0	10.6	220.0	234.0	1010.0	1074.5	薄切り	②　材料を指定の大きさに切る
ハム	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0	1/2に切り、細切り	③　玉ねぎとハムをオリーブオイルで炒める
オリーブオイル	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		④　卵を溶き牛乳と調味料を入れ卵液を作る
卵	30.0	15.0	35.3	660.0	776.5	3030.0	3564.7		⑤　器に③を入れ、④を流し入れる
牛乳	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		⑥　⑤をスチコンで焼く
塩	0.3	0.0	0.3	6.6	6.6	30.3	30.3		
胡椒	0.01	0.00	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
			0.0	0.0	0.0	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　　ピクルス

Ｄフォーラム　2班

実習日：　11月　16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)		
大根	10.0	15.0	11.8	220.0	258.8	1010.0	1188.2	さいの目切り	①　材料を指定の大きさに切る
パプリカ(赤)	5.0	10.0	5.6	110.0	122.2	505.0	561.1	さいの目切り	②　①をそれぞれ茹でる（きゅうりは湯通し）
胡瓜	5.0	2.0	5.1	110.0	112.2	505.0	515.3	さいの目切り	③　調味料をすべて混ぜ合わせる
酢	2.5	0.0	2.5	55.0	55.0	252.5	252.5		④　②を熱いうちに③に漬ける
塩	0.05	0.0	0.05	1.1	1.1	5.1	5.1		⑤　④を器に盛り付ける
砂糖	1.5	0.0	1.5	33.0	33.0	151.5	151.5		
			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	0.0		

料理名　フルーツヨーグルト

Ｄフォーラム　2班

実習日：　11月　16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)		
ヨーグルト	30.0	0.0	30.0	660.0	660.0	3030.0	3030.0		① 黄桃を指定の大きさにきる
砂糖	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		② ヨーグルトと砂糖を合わせる
ミカン缶	15.0	0.0	15.0	330.0	330.0	1515.0	1515.0		③ 器にみかん、黄桃、ヨーグルトを盛り付け、ブルーベリーソースをかける
黄桃缶	15.0	0.0	15.0	330.0	330.0	1515.0	1515.0	一口大	④ 上にセルフィーユを飾る
ブルーベリーソース	7.0	0.0	7.0	154.0	154.0	707.0	707.0		
セルフィーユ	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		