



料理名 中華トマトスープ

Bフォーラム 2班

実習日： 11月8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)		
トマト(カット缶)	35.0	0.0	35.0	770.0	770.0	3535.0	3535.0	小口切り	① こねぎは切ったら水にさらし、水気を拭き取ったら別容器に移しておく(後のせ用) ② 溶き卵を作る ③ 鍋に水と鶏がらだしを入れて沸かす ④ ③に切ったトマトを入れて、中火で10分煮込む ⑤ 塩こしょうで味を整える ⑥ 水溶き片栗粉を入れて混ぜる ⑦ 沸騰したら、溶き卵を入れて軽くかき混ぜる ⑧ 火を止めて、ごま油を回し入れて均等になるように混ぜる ⑨ 保温ジャーに移す ⑩ 良くかき混ぜてから器に盛り付け、こねぎを散らす(五香粉は便で準備、各自で散らす)
卵	15.0	14.0	17.4	330.0	383.7	1515.0	1761.6		
こねぎ	1.0	10.0	1.1	22.0	24.4	101.0	112.2		
水	120.0	0.0	120.0	2640.0	2640.0	12120.0	12120.0		
鶏がらだし	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
塩	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		
黒こしょう	0.05	0.0	0.05	1.1	1.1	5.1	5.1		
片栗粉	1.00	0.0	1.00	22.0	22.0	101.0	101.0		
五香粉	0.01	0.00	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0		
ごま油	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				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 白身魚と秋野菜の黒酢あんかけ

Bフォーラム 2班  
実習日: 11月8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)				
ほき	90.0	0.0	90.0	1980.0	1980.0	9090.0	9090.0	半分に切る	① ほきの水気を拭き取ってから、酒を振りかけ10分置く ② 水気を拭き取り、半分に切る。両面に塩胡椒をする ② 片栗粉を両面につけ、フライヤーで火が通るまで揚げる		
酒	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0				
塩	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1				
こしょう 混合	0.01	0.00	0.01	0.22	0.22	1.01	1.01				
片栗粉	9.5	0.0	9.5	209.0	209.0	959.5	959.5			① 玉ねぎと人参のへたを落とし、皮をむく	
調合油 (煮揚げ)	5.6	0.0	5.6	123.2	123.2	565.6	565.6			② さつま芋と蓮根は1.5cmのいちよう切りにする(さつま芋はすぐに水にさらしておく) ③ 人参は縦4等分し、小ぶりの乱切りにする	
さつまいも	25.0	2.0	25.5	550.0	561.2	2525.0	2576.5			1.5cmいちよう切り	④ 玉ねぎは8等分の串切りにし、更に半分にする
れんこん 冷凍	25.0	0.0	25.0	550.0	550.0	2525.0	2525.0			1.5cmいちよう切り	⑤ 人参とさつま芋と玉ねぎはスチームコンベクションで蒸す(さつま芋は水気を切る/野菜は重ならないように置く※特に玉ねぎ)
人参	15.0	10.0	16.7	330.0	366.7	1515.0	1683.3			乱切り	⑥ 蓮根をさつと茹でて、水気をしっかり取る
玉ねぎ	35.0	6.0	37.2	770.0	819.1	3535.0	3760.6			1/8の串切り	⑦ すべての野菜に火が通ったら粗熱を取り、種類ごとに計量してバットへ移しウォーマー内で保温しておく。
チンゲン菜 (あんかけ)	15.0	15.0	17.6	330.0	388.2	1515.0	1782.4		⑧ チンゲン菜は根付きのところを切り落とし、さつと茹でる(常温で保存)		
水	60.0	0.0	60.0	1320.0	1320.0	6060.0	6060.0		① 鍋に水と鶏がらだしを入れて沸騰させる		
鶏がらだし	1.2	0.0	1.2	26.4	26.4	121.2	121.2		② ②に醤油・黒酢・砂糖・おろし生姜・おろしにんにくを合わせたものを入れて混ぜる		
醤油 こいくち	6.0	0.0	6.0	132.0	132.0	606.0	606.0		③ 水溶性片栗粉をスープを混ぜながら少しずつ入れる		
黒酢	6.0	0.0	6.0	132.0	132.0	606.0	606.0		④ あんが固まってきたらごま油を回し入れる(あんもウォーマーで保温しておく)		
砂糖	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		⑤ 一人お玉一杯分で盛り付ける		
生姜(おろし)	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		① 皿にほき、野菜を盛り付けて、上からあんをかける		
にんにく(おろし)	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		② チンゲン菜は縦4等分にして中央に盛り付ける		
ごま油 (水溶性片栗粉)	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		③ 糸唐辛子を盛り付ける		
水	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0				
片栗粉	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0				
糸唐辛子	0.2	0.0	0.2	4.4	4.4	20.2	20.2				



料理名 牛乳寒天

Bフォーラム 2班

実習日： 11 月 8 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)		
牛乳	50.0	0.0	50.0	1100.0	1100.0	5050.0	5050.0	ザルにあける	① 鍋に粉寒天と分量の水を入れてよく混ぜる
水	30.0	0.0	30.0	660.0	660.0	3030.0	3030.0		② 中火にかけ沸騰したら、弱火で寒天が溶け切るまで加熱し、よく混ぜる
砂糖	6.0	0.0	6.0	132.0	132.0	606.0	606.0		③ ②に砂糖を加えて、よく混ぜ砂糖が溶けたら火を止める
粉寒天	0.8	0.0	0.8	17.6	17.6	80.8	80.8		④ 牛乳を60℃くらいに温めておく
みかん缶 果肉	15.0	0.0	15.0	330.0	330.0	1515.0	1515.0		⑤ 温めた牛乳を加えて、よくかき混ぜる
(シロップ)				0.0	0.0	0.0	0.0		⑥ 流し缶に入れてプラスチックで冷やす
水	20.0	0.0	20.0	440.0	440.0	2020.0	2020.0		⑦ 一口大のひし形にカットし、器に盛りつけてみかんを3切れ入れる
砂糖	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		(シロップ)
アーモンドエッセンス	0.01	0.00	0.01	0.22	0.22	1.01	1.01		① 分量の水と砂糖を鍋に入れ、中火にかけてよく溶かす
				0.0	0.0	0.0	0.0		② 完全に溶けたら火を止めてアーモンドエッセンスを加えて冷ます
				0.0	0.0	0.0	0.0	③ 牛乳寒天にシロップを大さじ1かけたら冷蔵庫で保存をする	
				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		
				0.0	0.0	0.0	0.0		