料理名　　ご飯

Cフォーラム　　3班

実習日：　　１１月　２９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　米を洗い、水切りする
水	96.0	0.0	96	1920.0	1920.0	9696.0	9696.0		②　分量の水を入れて、30分浸水させ、炊飯する
				0.0	3520.0	0.0	17776.0		③　炊き上がってから10分蒸らす
				0.0	0.0	0.0	0.0		④　保温ジャーに移す
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				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　さつまいもの味噌汁

Cフォーラム　3班

実習日：　１１月　２９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)		
さつまいも	45.0	2.0	45.9	900.0	918.4	4545.0	4637.8		① 鍋に分量の水と出汁パックを入れ火にかけ、沸騰するまで加熱する
玉ねぎ	20.0	6.0	21.3	400.0	425.5	2020.0	2148.9		② さつまいもは1cm幅のいちょう切り(太いところは6等分)にし、水に5分ほどさらし水気を切る
三つ葉	1.0	8.0	1.1	20.0	21.7	101.0	109.8		③ 玉ねぎは薄切りにする
味噌	7.0	0.0	7.0	140.0	140.0	707.0	707.0		④ 三つ葉は酸性水で洗浄する
出汁	150.0	0.0	150.0	3000.0	3000.0	15150.0	15150.0		⑤ 鍋に出汁を入れ沸騰させ、③を入れ中火で5分ほど加熱し、味噌で味付けする。
				0.0	0.0	0.0	0.0		⑥ バットに切ったさつまいもを並べ、柔らかくなるまでスチコンで蒸す
				0.0	0.0	0.0	0.0		⑦ お椀に分量のさつまいも入れ、汁をかける
				0.0	0.0	0.0	0.0		⑧ 三つ葉をのせる
				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		
				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　ばさの野菜あんかけ

Cフォーラム　3班

実習日：　１１月　２９日

食品名	1人分			20人分(試作)		101人分(実習)		下準備、切り方等
	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)	
ばさ	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0	
酒	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	
片栗粉	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0	
油	6.0	0.0	6.0	120.0	120.0	606.0	606.0	
人参	15.0	10.0	16.7	300.0	333.3	1515.0	1683.3	
えのきたけ	10.0	15.0	11.8	200.0	235.3	1010.0	1188.2	
ぶなしめじ	10.0	10.0	11.1	200.0	222.2	1010.0	1122.2	
赤パプリカ	5.0	10.0	5.6	100.0	111.1	505.0	561.1	
だし汁	100.0	0.0	100.0	2000.0	2000.0	10100.0	10100.0	
酒	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	
みりん	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0	
薄口しょうゆ	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0	
片栗粉	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	水溶き片栗粉
こねぎ	0.5	10.0	0.6	10.0	11.1	50.5	56.1	
				0.0	0.0	0.0	0.0	
				0.0	0.0	0.0	0.0	
				0.0	0.0	0.0	0.0	

調理方法、調理場所

① えのきとしめじは石づきを切り落とし、人参と赤パプリカは細めの千切りにする

② こねぎは酸性水で洗浄後、小口切りにする

③ ばさの切り身に酒をかけ、５～10分置いておいて、水気をふき取り片栗粉をまぶしてあげる。

④ 出汁に酒、みりん、薄口醤油で調味し、人参、エノキ、ブナシメジを加え加熱する。

⑤ ④に水溶き片栗粉を加え、アンにする。

⑥ ③の魚に、出来上がったあんをかけ、②の小ねぎをふる。

料理名　かぼちゃと枝豆のごまあえ

Cフォーラム　3班

実習日：　１１月　２９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	50.0	10.0	55.6	1000.0	1111.1	5050.0	5611.1		① ひじき、枝豆をそれぞれ茹でる。
枝豆	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0	むき枝豆	② かぼちゃは２～３ｃｍ角に切る
ひじき	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	水で戻す	③ 穴あきホテルパンクッキングシートをしき、切ったかぼちゃを並べ、柔らかくなるまでスチコンで蒸す
ごま	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		④ ボウルにごま、薄口醤油、砂糖を入れて混ぜる
薄口醤油	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		⑤ ④にひじき、かぼちゃ、枝豆を加えて和える
砂糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				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　ヨーグルトゼリー　ブルーベリーソースがけ

Cフォーラム　3班

実習日：　１１月　２９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)		
ヨーグルト　無糖	30.0	0.0	30.0	600.0	600.0	3030.0	3030.0		①　ヨーグルトに砂糖を加え、よくかき混ぜる。
牛乳	50.0	0.0	50.0	1000.0	1000.0	5050.0	5050.0		②　牛乳を加熱しゼラチン、①のヨーグルトを加え、よくかき混ぜる。
砂糖	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		③　ブルーベリー、砂糖、キルシュを鍋に入れて加熱する。
ゼラチン	1.6	0.0	1.6	32.0	32.0	161.6	161.6	ふやかしておく	④　レモン汁を入れて煮詰める。
ブルーベリー	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0		⑤　適宜水を入れてゆるめのソースを作る。
砂糖	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		⑥　固まったらソースをかける。
キルシュ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
レモン汁	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		