

食品名	1人分			21 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)		
キャベツ	50.0	15	58.8	1050.0	1235.3	5050.0	5941.2		① キャベツは芯をみじんぎりにし、葉を1枚ずつ剥き、茹でる。
玉ねぎ	20.0	6	21.3	420.0	446.8	2020.0	2148.9	みじん切り	② 玉ねぎをみじん切り、トマトを1cm角に切る。
鶏 挽肉	35.0	0	35.0	735.0	735.0	3535.0	3535.0		③ 豚、鶏、木綿豆腐、塩、こしょう、キャベツの芯をボールに入れこねる。
豚 挽肉	35.0	0	35.0	735.0	735.0	3535.0	3535.0		④ ホテルパンに、①と③を交互に重ねる。
木綿豆腐	20.0	0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0	水切り	⑤ ④、星形にくりぬいた人参、ジャガイモをスチコンに入れる。人参のくりぬいた後の部分はみじんぎりにしてスープに入れる。
食塩	0.1	0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		⑥ 固形ブイヨンと水を回転釜にいれ溶かし、人参、玉ねぎを入れる。火が通ったらトマトを入れる。
こしょう	0.03	0	0.03	0.6	0.6	3.0	3.0		⑦ 回転釜に、じゃがいもを入れて3分ほど煮込む。水溶性コーンスターチを加え、軽くとろみをつける。
ナツメグ	0.1	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		⑧ ウォーマーでスープと④を温める。
クミンシード	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		⑨ 盛り付けて完成。
トマト	20.0	3	20.6	420.0	433.0	2020.0	2082.5	1cmの角切り	
ジャガイモ	40.0	1.0	40.4	840.0	848.5	4040.0	4080.8	一口大	
人参	20.0	3.0	20.6	420.0	433.0	2020.0	2082.5	星型	
固形ブイヨン	1.5	0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
水	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0		
コーンスターチ	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
水	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
食塩	0.2	0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
黒こしょう	0.02	0.00	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0		

料理名 ガトーショコラ

Aフォーラム 3班
 実習日： 12月 14日

食品名	1人分			21 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)		
ビターチョコレート	16.0	0.0	16.0	336.0	336.0	1616.0	1616.0	1人1/2個。切る。	* 流し缶にオープンシートを敷いておく。 ① チョコレート、バターを湯銭で溶かし合わせる。 ② ボールに卵を入れ、グラニュー糖を加え白っぽくなるまで混ぜる ③ ②に①を合わせ、小麦粉をふるって加える。 ④ 180℃に予熱したオープンで約20分焼く、竹串で焼け具合確認。 ⑤ Aを合わせホイップクリームを作る。 ⑥ ④を冷まし、カットしたら皿に盛り、粉糖をふるいかけ、ホイップクリーム、いちごとセルフィーユを飾り完成。
無塩バター	12.00	0.0	12.0	252.0	252.0	1212.0	1212.0		
卵(M)	15.20	14.0	17.7	319.2	371.2	1535.2	1785.1		
グラニュー糖	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		
薄力粉	6.4	0.0	6.4	134.4	134.4	646.4	646.4		
粉糖(溶けないタイプ)	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
いちご	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6		
セルフィーユ	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
生クリーム(動植物性)	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
上白糖	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
キルシュ	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
(アレルギー対応)				0.0	0.0	0.0	0.0		
卵→生チョコ(生クリーム使用)				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		