

チーズフォンデュ

フォーラム 3班
 実習日： 12月 6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)		
にわとり (もも)	30.0	0.0	30	660.0	660.0	3030.0	3030.0	一口大	～鶏肉～
にわとり (むね)	30.0	0.0	30	660.0	660.0	3030.0	3030.0	一口大	
水		0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		② スープの余熱で火を通した鶏肉(むね)は、人数分に切り分ける。
コンソメ	0.2	0.0	0	4.4	4.4	20.2	20.2		～野菜～
ブロッコリー (房の部分)	31.0	35.0	48	682.0	1049.2	3131.0	4816.9	一房に分ける	① ブロッコリーとパプリカは切った後、鶏むね肉で使ったスープで茹でる。
パプリカ (赤)	30.0	10.0	33	660.0	733.3	3030.0	3366.7	一口大	② じゃがいもは芽をとり、一口大に切り、素揚げする。
じゃがいも	45.0	2.0	46	990.0	1010.2	4545.0	4637.8	一口大	③ かぼちゃは切った後、スチコンで蒸す。
油	1.0	0.0	1	22.0	22.0	101.0	101.0		～チーズ～
かぼちゃ	37.0	10.0	41	814.0	904.4	3737.0	4152.2	一口大	① シュレッドチーズに小麦粉を付けるように混ぜる。
牛乳	70.0	0.0	70	1540.0	1540.0	7070.0	7070.0		② 鍋に牛乳・バター・油・白ワインを入れて、中火で加熱する。
バター	3.0	0.0	3	66.0	66.0	303.0	303.0		③ ②の鍋に①のチーズを少しずつ入れて混ぜる。
油	3.0	0.0	3	66.0	66.0	303.0	303.0		④ 塩・ナツメグで味を整える。
シュレッドチーズ	35.0	0.0	35	770.0	770.0	3535.0	3535.0		⑤ 野菜・肉を皿に乗せて、盛り付ける。
薄力粉	4.0	0.0	4	88.0	88.0	404.0	404.0		(※チーズを入れる器は事前に温めておく)
食塩	0.3	0.0	0	6.6	6.6	30.3	30.3		
白ワイン	1.5	0.0	2	33.0	33.0	151.5	151.5		
ナツメグ	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		

