

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)		
緑豆春雨	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	1414.0	505.0	ゆがいて食べやすい長さに切る	① ワカメは水で戻し、湯がいて器に盛る。 ② 春雨は軽く茹でて食べやすい大きさに切る。 ③ 回転釜に鶏ガラスープの素、醤油、ゴマ油、酒、胡椒を加え調味し、②の春雨を加える。 ④ ③に水溶き片栗粉を加え、溶き卵を回し入れる。 ⑤ 器に入れて完成！
卵	10.0	14.0	11.6	210.0	244.2	1010.0	1174.4	溶く	
乾燥ワカメ	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	水で戻しゆがく	
水	120.0	0.0	120.0	2520.0	2520.0	12120.0	12120.0		
鶏ガラスープの素	0.8	0.0	0.8	16.8	16.8	80.8	80.8		
醤油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
ごま油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
酒	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
胡椒	0.01	0.00	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0		
片栗粉	0.8	0.0	0.8	16.8	16.8	80.8	80.8	水溶き片栗粉	
水(水溶き片栗粉用)	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	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		

料理名

麻婆豆腐

Bフォーラム4班

実習日：1月17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)			
木綿豆腐	70.0	0.0	70.0	1470.0	1470.0	7070.0	7070.0	2cm角	① 材料を指定の大きさに切る。 ② 豆腐をスチコンで蒸す。 ③ 油をしき、ひき肉を炒め、ねぎ、ニンニク、豆板醤、ニラ、鶏ガラスープ、白みそ、醤油、酒、砂糖の順に加えさらに炒める。 ④ ③にトマト缶、水を加えひと煮立ちさせ、豆腐を加え、さらにひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加える。 ⑤ お皿に盛り付け、糸唐辛子をトッピングして完成です。	
豚ひき肉	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0			
ニラ	10.0	5.0	10.5	210.0	221.1	1010.0	1063.2	4cm幅		
長ネギ	10.0	40.0	16.7	210.0	350.0	1010.0	1683.3	小口切り		
にんにく(おろし)	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0			
調合油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0			
豆板醤	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5			
鶏がらスープの素	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3			
トマト缶	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0			
水	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0			
白味噌	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0			
醤油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0			
酒	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0			
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0			
水(水溶き片栗粉用)	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0	水溶き片栗粉		
片栗粉	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0			
糸唐辛子	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1			
				0.0	0.0	0.0	0.0			

料理名 麻婆豆腐(黒)

Bフォーラム4班

実習日：1月17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(%)	純使用量(g)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)				
木綿豆腐	70.0	0.0	70.0	1470.0	1470.0	7070.0	7070.0	2cm角	① 赤ピーマンはさいの目切り(2mm×2mm)、長ネギは白い部分を白髪ねぎ、緑の部分を小口に切る ② 木綿豆腐は2cm角に切り、スチコンで蒸す。 ③ 赤ピーマンは軽く湯通しをする。 ④ 小口ねぎを炒めひき肉を加えさらに炒め、にんにく、豆板醤、練りごま、酒、豆味噌、醤油、砂糖を加えさらに炒める。 ⑤ ④に水、鶏がらスープの素を加えひと煮立ちさせ、豆腐を加えさらにひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉を加える。 ⑥ ⑤を皿に盛り付け、白髪ねぎと赤パプリカを飾る。	
豚ひき肉	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0			
赤パプリカ	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	2mm角		
長ネギ	10.0	40.0	16.7	210.0	350.0	1010.0	1683.3	白髪ねぎ +小口		
にんにく	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	すりおろし		
豆板醤	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5			
鶏ガラスープの素	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3			
水	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0			
黒練りごま	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0			
濃口醤油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0			
酒	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0			
豆みそ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0			
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0			
片栗粉	1.0	0.0	2.0	21.0	42.0	101.0	202.0	水溶性片栗粉		
水(水溶性片栗粉用)	1.0	0.0	6.0	21.0	126.0	101.0	606.0			
調合油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0			
				0.0	0.0	0.0	0.0			

料理名

三色ナムル

Bフォーラム4班

実習日：1月17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)		
ほうれん草	30.0	5.0	31.6	630.0	663.2	3030.0	3189.5	茹でて茎3cm幅、葉1cm幅	① ほうれん草をもやしと同じ大きさに切る。 ② もやしは根を取り軽く茹で丘上げにする。 ③ にんじんは、千切りにし、食感を残すようにゆがく。 ④ それぞれの調味料をボウルに混ぜ合わせる。 ⑤ 水気をきったほうれん草、人参、もやしをそれぞれ④で和え、お皿に盛り付けて完成！
人参	15.0	3.0	15.5	315.0	324.7	1515.0	1561.9	千切り	
もやし	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0	根取り	
(ほうれん草)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
醤油	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
白ごま	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
(人参)		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
酢	5.0	0.0		105.0	0.0	505.0	0.0		
醤油	1.0	0.0		21.0	0.0	101.0	0.0		
ごま油	0.3	0.0		6.3	0.0	30.3	0.0		
(もやし)				0.0	0.0	0.0	0.0		
酢	5.0	0.0		105.0	0.0	505.0	0.0		
砂糖	1.0	0.0		21.0	0.0	101.0	0.0		
ごま油	0.2	0.0		4.2	0.0	20.2	0.0		
輪切り唐辛子	0.05			1.1	0.0	5.1	0.0		

