

骨付きチキンのクリーム煮

Cフォーラム4 班
 実習日： 12 月 20 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)		
鶏肉	120.0	21.0	151.9	2400.0	3038.0	12120.0	15341.8		① チキンについた毛を取り、チキンの裏表にフォークでまんべんなく指し、塩・胡椒をし小麦粉をまぶす。 ② 野菜は指定の大きさに切る。 ③ ブロccoliと人参は茹で、じゃがいもは素揚げにする。 ④ ①のチキンをスチコン(200℃、15分)で焼く ⑤ にんにくと玉ねぎ、しめじ、マッシュルームをバターで炒めて小麦粉を入れて水、コンソメ、牛乳を入れて煮込む ⑥ 焼けたチキンをウォーマーに並べ⑤のソースをかける。 ⑦ チキンを盛り付けて、その上にホワイトソースをかける ⑧ ブロccoliと人参、じゃがいもを皿の横に添えて、レモンを肉の上に乗せる
塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		
胡椒	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0		
小麦粉	0.50	0.0	0.50	10.0	10.0	50.5	50.5		
玉ねぎ	50.0	6.0	53.2	1000.0	1063.8	5050.0	5372.3		
にんにく	2.0	9.0	2.2	40.0	44.0	202.0	222.0	みじん切り	
しめじ	10.00	10.0	11.1	200.0	222.2	1010.0	1122.2	個房に分ける	
マッシュルーム	5.0	5.0	5.3	100.0	105.3	505.0	531.6	5ミリの薄切り	
バター	5.5	0.0	5.5	110.0	110.0	555.5	555.5		
小麦粉	5.5	0.0	5.5	110.0	110.0	555.5	555.5		
牛乳	55.0	0.0	55.0	1100.0	1100.0	5555.0	5555.0		
水	48.0	0.0	48.0	960.0	960.0	4848.0	4848.0		
コンソメ	1.5	0.0	1.5	30.0	20.0	151.5	151.5		
塩	0.3	0.0	0.3	6.0	6.0	30.3	30.3		
コショウ	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0		
人参	20.0	10.0	22.2	400.0	444.4	2020.0	2244.4	乱切り	
ブロッコリー	15.0	35.0	23.1	300.0	461.5	1515.0	2330.8	小房に分ける	
じゃがいも	30.0	10.0	33.3	600.0	666.7	3030.0	3366.7	乱切り	
油	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
レモン	10.0	3.0	10.3	200.0	206.2	1010.0	1041.2	15枚に輪切り	

さつまいもモンブラン

C フォーラム 4 班
 実習日： 12 月 20 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)		
<スポンジ>									
卵	18.0	15.0	21.2	360.0	423.5	1818.0	2138.8	ふるう	① 卵（18個）に砂糖（350g）、バニラエッセンス（少々）を加え泡立てる。 ② ふるった小麦粉（450g）とベーキングパウダー（小さじ2）を加えさっくり混ぜる。 ③ 焼く
小麦粉	9.0	0.0	9.0	180.0	180.0	909.0	909.0		
砂糖	7.0	0.0	7.0	140.0	140.0	707.0	707.0		
バニラエッセンス	0.01	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		
ベーキングパウダー	0.16	0.0	0.2	3.2	3.2	16.2	16.2		
<さつまいもクリーム>									
さつまいも	20.0	9.0	22.0	400.0	439.6	2020.0	2219.8	皮をむき輪切り	① さつまいもの皮をむき水で浸ける。3から4cm輪切りに切りスチコンで15分程度柔らかくなるまで蒸す。 ② 温かいうちに裏ごし、バターを加えてよく混ぜる ③ 抹茶パウダーと砂糖をよく混ぜる ④ ②に生クリームと③を少しずつ加え、なめらかになるまでよく混ぜる。 ⑤ 口金を付けた絞り袋にさつまいもクリームを入れる ⑥ スポンジにさつまいもクリームを絞り出す ⑦ 飾り用のアラザンを振りかける。
バター	2.0	0.0	2.0	80.0	80.0	202.0	202.0		
抹茶パウダー	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		
砂糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
生クリーム	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0		
アラザン（☆・黄色等）	0.1	0.0	0.1	6.0	6.0	10.1	10.1		