料理名　ごはん

D　フォーラム　3班

実習日：12　月　7　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)		
精白米	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0	研ぐ	①精白米を研いで、水切りする。
水	96.0	0.0	96.0	1920.0	1920.0	9696.0	9696.0		②炊飯器に入れる。
パセリ	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0		③ご飯を型に取ってパセリを振りかける。
				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		
				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　ハンバーグ

D　フォーラム　3班
実習日：　12　月　7　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)		
あいびき肉	80.0	0.0	80.0	1600.0	1600.0	8080.0	8080.0		①　たまねぎをみじん切りにする
たまねぎ	20.0	6.0	21.3	400.0	425.5	2020.0	2148.9	みじん切り	②　たまねぎを炒める（きつね色）。粗熱をとる。
油	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		③　肉、たまねぎ、豆腐、たまご、パン粉、塩、こしょうを混ぜる
卵	10.0	14.0	11.6	200.0	232.6	1010.0	1174.4		④　成形する。
パン粉(乾)	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0	水を切る	⑤　焼く
木綿豆腐	30.0	0.0	30.0	600.0	600.0	3030.0	3030.0		
塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		
こしょう	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		ソース
まいたけ	10.0	10.0	11.1	200.0	222.2	1010.0	1122.2	ほぐす	⑦　まいたけ、しめじを切って、油で炒める
しめじ	10.0	10.0	11.1	200.0	222.2	1010.0	1122.2	食べやすい大きさに切る	⑧　材料を全部入れてひと煮立ちさせる
油	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		⑨　提供する前にソースをかける。全量を量り100人で割る。割った量かける。
デミグラスソース缶	40.0	0.0	40.0	800.0	800.0	4040.0	4040.0		
赤ワイン	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0		
トマト缶（ホール）	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0	ヘタを除く	
コンソメ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		
こしょう	0.02	0.0	0.0	0.4	0.4	2.0	2.0		
バルサミコ酢	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
しょうゆ	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
【付け合わせ】									
じゃがいも	30.0	0.0	30.0	600.0	600.0	3030.0	3030.0	皮をむいて切る	付け合わせ（フライドポテト）
揚げ油	0.6	0.0	0.6	12.0	12.0	60.6	60.6		
ブロッコリー	30.0	35.0	46.2	600.0	923.1	3030.0	4661.5	小房に分け、 スチコンで蒸す。	

料理名　マリネ

D　フォーラム　3班

実習日：　12　月　7　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)		
パプリカ（黄色）	10.0	10.0	11.1	200.0	222.2	1010.0	1122.2	一口大	①　パプリカとナスを一口大に切る
ナス	10.0	10.0	11.1	200.0	222.2	1010.0	1122.2	一口大	②　パプリカとナスを炒める
オリーブオイル	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		③　ミニトマトを湯むきする。
ミニトマト	7.0	2.0	7.1	140.0	142.9	707.0	721.4	一人一個	④　トマトは別でつけておいて、盛り付けする時にのせる。
オリーブオイル	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		⑤　調味料を全部混ぜて、その中に野菜を入れてマリネする
酢	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
砂糖	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
				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　ポトフ

D　フォーラム　3班

実習日：　12　月　7　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)		
キャベツ	15.0	15.0	17.6	300.0	352.9	1515.0	1782.4	3cmざく切り	①　水とコンソメを鍋に入れて沸騰させる
にんじん	15.0	10.0	16.7	300.0	333.3	1515.0	1683.3	いちょう切り	②　にんじん、玉ねぎ、ベーコン、キャベツの順番に鍋に入れる
たまねぎ	15.0	6.0	16.0	300.0	319.1	1515.0	1611.7	千切り	③　にんじんに火が通ったら塩コショウを入れて味を調える
ベーコン	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0	１cm千切り	
コンソメ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		
こしょう	0.02	0.0	0.0	0.4	0.4	2.0	2.0		
水	120.0	0.0	120.0	2400.0	2400.0	12120.0	12120.0		
				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　二層のパンナコッタ～フルーツのせ～

D　フォーラム　3班
実習日：　12　月　7　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)	
【下層】								
牛乳	40.0	0.0	40.0	800.0	800.0	4040.0	4040.0	
生クリーム	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0	
砂糖	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0	
ゼラチン	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	ふやかす
水（ゼラチン用）	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0	
【上層】				0.0	0.0	0.0	0.0	
ブルーベリー（冷凍）	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0	
水	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0	
砂糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0	
ぶどう酒（赤）	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0	
ゼラチン	0.4	0.0	0.4	8.0	8.0	40.4	40.4	
水（ゼラチン用）	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0	
もも（白桃缶）	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0	横半分を四等分
みかん	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0	１人2～3個
セルフィーユ	0.1	0.0	0.1	2.0	2.0	10.1	10.1	
				0.0	0.0	0.0	0.0	

調理方法、調理場所

【下層】

① 牛乳半量と砂糖を加熱しておく。ふやかしたゼラチンを溶かす。

② 残りの牛乳、生クリームを混ぜて容器に入れ、冷やし固める。

【上層】

③ 水、砂糖、ぶどう酒、ブルーベリーを煮立てる。

④ ふやかしたゼラチンを③に加える。

⑤ 冷やし固めた下層に流し入れ、再び冷やし固めて二層にする。

【仕上げ】

⑥ フルーツを一口大に切る。

⑦ フルーツと、セルフィーユを飾る。