

料理名 炊き立てご飯

Aフォーラム 4班

実習日: 1月 18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)		
米	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0		① お米をといて容量の水を入れて浸漬する。 ② お米を炊く。 ③ 炊けたら保温窯へ移動させる。
水(新米の場合)	96.0	0.0	96.0	2016.0	2016.0	9696.0	9696.0		

料理名 根菜のかす汁

Aフォーラム 4班

実習日: 1月 18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)		
ごぼう	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	乱切り	① ごぼう・人参・大根は乱切りにする。 ② ごぼうは水に浸けてあく抜きをする。 ③ ごぼうを下ゆでする。 ④ 沸騰した出し汁に①を加える。 ⑤ 野菜に火が通ったら合わせ味噌と酒粕を加えて調味する。 ⑥ 計量した鮭フレークと万能ねぎを盛り付け時にかけて完成。
大根	30.0	15.0	35.3	630.0	741.2	3030.0	3564.7	乱切り	
にんじん	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	乱切り	
だし汁	120.0	0.0	120.0	2520.0	2520.0	12120.0	12120.0		
合わせ味噌	7.0	0.0	7.0	147.0	147.0	707.0	707.0		
酒粕	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
(仕上げ)									
鮭フレーク	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
万能ねぎ	1.0	10.0	1.1	21.0	23.3	101.0	112.2	小口切り	

料理名 鶏つくねのみぞれあん

Aフォーラム 4班

実習日： 1月 18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)		
鶏ひき肉	70.0	0.0	70.0	1470.0	1470.0	7070.0	7070.0		① 鶏ひき肉と塩をボウルに入れを粘りがでるまでこねる。 ② 木綿豆腐（水切り）、ひじき、いりごま、卵を加えてよく混ぜる。 ③ 60gずつ分けて成型しておく。 ④ ホテルパンに並べオイルスプレーをかけて180℃のオーブンで10分加熱する。 ⑤ パーナーで炙る。 ⑥ (みぞれあん) 大根おろし、薄口醤油、みりん、だし汁を鍋で沸騰させる。 ⑦ 火を止めて②に水溶性片栗粉を加えとろみをつける。 ⑧ (付け合わせ) 白ネギは筒状に切り、パーナーであぶってスチコンで焼く。 ⑨ パプリカは湯通しする。 ⑩ 加熱したつくねにみぞれ餡をかける。 ⑪ 白ネギ、パプリカ、豆苗は横に添える。 ⑫ 針生姜をつくねの上に盛って完成。
木綿豆腐	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0	水切り	
ひじき(乾)	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	水にもどす	
炒りごま(白)	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	軽くあたる	
卵	8.0	14.0	9.3	168.0	195.3	808.0	939.5	溶く	
塩	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
(みぞれ餡)									
大根	30.0	15.0	35.3	630.0	741.2	3030.0	3564.7	おろす	
片栗粉	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	水溶性片栗粉 水と1:1	
薄口醤油	6.5	0.0	6.5	136.5	136.5	656.5	656.5		
みりん	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
出汁	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0		
(付け合わせ)									
白ネギ	15.0	40.0	25.0	315.0	525.0	1515.0	2525.0	3cm~4cm幅 筒切り	
油	0.3	0.0	0.3	21.0	21.0	101.0	101.0		
パプリカ(赤)	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	3~4cm幅の乱切り	
豆苗	20.0	71.0	69.0	420.0	1448.3	2020.0	6965.5	3cm幅で切る	
柚子皮	2.0	0.0	2.5	42.0	52.5	202.0	252.5	10人で1個	
生姜	2.0	20.0	2.5	42.0	52.5	202.0	252.5	針生姜にする	

料理名 ふれっしゅさらだ

Aフォーラム 4班

実習日: 1月 18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)		
水菜	10.0	15.0	11.8	210.0	247.1	1010.0	1188.2	3cmの長さに切る	① 鍋に酢、醤油、砂糖を入れてひと煮たちさせる。 ② ゴマ油とすりおろし生姜を加えてホイッパーで混ぜる。 ③ 水菜とレタスを和える。 ④ ③を器に盛り、トマトとコーンを乗せて完成。 ⑤ ドレッシングは計量して別容器に入れて提供する。
レタス	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6	一口大にちぎる	
プチトマト	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6	半分に切る 1人1個分使う	
コーン缶	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
穀物酢	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
醤油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
砂糖	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
すり生姜	1.0	20.0	1.3	21.0	26.3	101.0	126.3	皮を剥いて擦る	
ごま油	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		

料理名 ほっこりんご

Aフォーラム 4班

実習日： 1月 18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)		
りんご	35.0	15.0	41.2	735.0	864.7	3535.0	4158.8	5~7mmのイチョウ切り	① りんごは皮をむいて5~7mmの角切りにする。 ② 材料を全て加えて混ぜ、鍋で煮た後流し缶に入れ、ホテルパンに入れて焼く。最後に切ってココットに移す。
バター(有塩)	12.0	0.0	12.0	252.0	252.0	1212.0	1212.0	1cm角に切る	
砂糖	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
薄力粉	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
砂糖	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
くるみ	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0	ローストして砕く	