

## 赤飯

Dフォーラム 4班

実習日： 1 月 11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	① 小豆を煮る。米を洗う。 ② ①の小豆と煮汁に分け、煮汁を計り、水と足して必要量にする。 ③ ①の米に②の煮汁、酒、塩を入れ、炊く。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">             米...4040 g              水+小豆の煮汁...4545 g      × 2              酒...101 g           </div>	
小豆	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
水+小豆の煮汁	90.0	0.0	90.0	1800.0	1800.0	9090.0	9090.0		
酒	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
【ゴマ塩】									
黒ゴマ	0.5	0.0	0.5	10.0	10.0	50.5	50.5		
塩	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		



ブリの照り焼き

Dフォーラム 4班  
 実習日： 1 月 11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)		
ぶり	60.0	0.0	60.0	1200.0	1200.0	6060.0	6060.0	① 醤油、みりん、砂糖を混ぜる。 ② ぶりを①に漬け込む。 ③ ②のぶりをホテルパンに並べ、スチコンで焼く。 ④ ③で残ったタレを煮詰め、③に塗り、さらに焼く。 ⑤ ネギを食べやすい長さに切り、油をフライパンに熱して焼く。 ⑥ ④と⑤を皿に盛り付ける。(南天をつける)	
醤油	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0		
みりん	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
砂糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
白ネギ	15.3	40.0	25.5	306.0	510.0	1545.3	2575.5		
サラダ油	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

伊達巻き卵となます

Dフォーラム 4班  
 実習日： 1 月 11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)		
【伊達巻】									
卵	40.0	14.0	46.5	800.0	930.2	4040.0	4697.7		① はんぺんをすりつぶし、裏ごしする。
はんぺん	10.0	0.0	10.0	200.0	200.0	1010.0	1010.0		② 溶き卵にはんぺんと調味料を入れてスチコン(180°)で焼く。
砂糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		③ スチコンから取り出したら熱いうちに巻きすで巻いたまま冷ます。
みりん	5.0	0.0	5.0	60.0	60.0	303.0	303.0		④ ③を切る
【なます】									
大根	10.0	15.0	11.8	200.0	235.3	1010.0	1188.2		⑤ 大根、にんじんの皮をむき千切りにして、湯通しする。
にんじん	1.0	10.0	1.1	20.0	22.2	101.0	112.2		⑥ 酢と砂糖を合わせ、①を漬け込む。
酢	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
砂糖	3.0	0.0	3.0	60.0	60.0	303.0	303.0		⑦ ④と⑥を盛り付ける
				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		

## 炊き合わせ

Dフォーラム 4班  
実習日： 1 月 11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)		
かぼちゃ	40.0	10.0	44.4	800.0	888.9	4040.0	4488.9		① かぼちゃは台形にきる。人参は梅型で抜く。 ② ①を砂糖と酒、醤油で煮る。 ③ れんこんは1cm幅で食べやすい大きさに切る。 ④ ③を砂糖と醤油、みりんで煮て、パットに汁ごと移しおいておく。 ⑤ いんげんを茹でて、丘冷ましし、粗熱を取った②の煮汁にパットでつけておく。 ⑥ 彩良く盛る。
出汁	40.0	0.0	40	800.0	800.0	4040.0	4040.0		
砂糖	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
酒	5.0	0.0	5.0	100.0	100.0	505.0	505.0		
薄口しょうゆ	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
れんこん 水煮	20.0	0.0	20.0	400.0	400.0	2020.0	2020.0		
出汁	15.0	0.0	15.0	300.0	300.0	1515.0	1515.0		
砂糖	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
薄口しょうゆ	1.0	0.0	1.0	20.0	20.0	101.0	101.0		
みりん	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
さやいんげん	10.0	3.0	10.3	200.0	206.2	1010.0	1041.2	1人1本	
				0.0	0.0	0.0	0.0		
にんじん	10.0	10.0	11.1	200.0	222.2	1010.0	1122.2	花形	
				0.0	0.0	0.0	0.0		

いもきんとん

Dフォーラム 4班  
 実習日： 1 月 11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)		
さつまいも	30.0	9.0	33.0	600.0	659.3	3030.0	3329.7	① サツマイモの皮をむいて2cm幅ぐらいのいちょう切りにし、スチコンで蒸す。 ② 漉す。 ③ 砂糖、牛乳を混ぜる。 ④ ③の1/2に抹茶を混ぜる。 ⑤ ③と④を半々に入れ、ラップで茶巾に絞る(黒文字そえる)	
砂糖	2.0	0.0	2.0	40.0	40.0	202.0	202.0		
牛乳	4.0	0.0	4.0	80.0	80.0	404.0	404.0		
抹茶	0.2	0.0	0.2	4.0	4.0	20.2	20.2		
				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		

