



## 料理名

## 肉みそソース

Cフォーラム 4班

実習日： 5月 9日

食品名	1人分			21 人分(試作)		101 人分(実習)		指示項目、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)		
鶏ミンチ	36.0	0.0	36.0	756.0	756.0	3636.0	3636.0		① 人参、玉ねぎは細切りにする。はんぺんは小口切りにする。 ② 油を熱し、鶏肉・玉ねぎ、人参の順に塩・こしょうをしながら炒め、水を加えて煮る。 ③ 沸騰したら灰汁をとり、棒はんぺん・砂糖・赤味噌を加えて煮る。 ④ 煮立ったら水溶きした片栗粉を加え、ひと煮立ちさせる。
玉ねぎ	45.0	6.0	48	945.0	1005.3	4545.0	4835.1	細切り	
人参	15.0	3.0	15	315.0	324.7	1515.0	1561.9	細切り	
棒はんぺん	23.0	0.0	23	483.0	483.0	2323.0	2323.0	小口切り	
サラダ油	0.5	0.0	0	9.5	9.5	45.5	45.5		
こしょう	0.02	0.0	0	0.4	0.4	2.0	2.0		
だし	115.0	0.0	115	2415.0	2415.0	11615.0	11615.0		
砂糖	7.5	0.0	8	157.5	157.5	757.5	757.5		
赤味噌(豆)	8.0	0.0	8	168.0	168.0	808.0	808.0		
片栗粉	2.5	0.0	3	52.5	52.5	252.5	252.5		
				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		
--	--	--	--	-----	-----	-----	-----	--	--

長芋とささ身の磯部揚げ

料理名

Cフォーラム 4 班

実習日： 5月 9日

食品名	1人分			21 人分(試作)		101 人分(実習)		指示項目、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)		
長芋	45.0	0.0	45.0	945.0	945.0	4545.0	4545.0	輪切り	① 長芋は輪切りにする。 ② 薄力粉、青のり、塩を水で溶き、長芋をあえて揚げる。
薄力粉	9.0	0.0	9	189.0	189.0	909.0	909.0		
青のり	0.1	0.0	0	2.1	2.1	10.1	10.1	斜め切り	
水	12.0	0.0	12	252.0	252.0	1212.0	1212.0		
ささみ	50.0	5.0	53	1050.0	1105.3	5050.0	5315.8		
薄力粉	9.0	0.0	9	189.0	189.0	909.0	909.0		
青のり	0.1	0.0	0	2.1	2.1	10.1	10.1		
水	12.0	0.0	12	252.0	252.0	1212.0	1212.0		
揚げ油	4.0	0.0	4	84.0	84.0	404.0	404.0		
				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		

