

五色丼

料理名

Dフォーラム4班

実習日： 5月 10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)		
鶏ひき肉	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0	みじん切り	① 鶏ひき肉と生姜を油で炒め火が通ったら調味料で味付ける。 ② 卵を溶きほぐし調味してそばろに炒める。 ③ ほうれん草は茹で切菜して水気を切ってから味をつける。 ④ ご飯をどんぶりに盛り①②③と海苔をきれいに盛り付け鮭フレークを真ん中に盛る。
調合油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
酒	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
濃口しょうゆ	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
生姜	0.8	20.0	1.0	16.8	21.0	80.8	101.0		
卵	40.0	15.0	47.1	840.0	988.2	4040.0	4752.9		
調合油	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
みりん	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
うすくちしょうゆ	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
小松菜	30.0	10.0	33.3	630.0	700.0	3030.0	3366.7	3 cmに切る	
ごま	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
砂糖	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
濃口醤油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
だし	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
鮭フレーク	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0		
刻みのり	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		

シフォンケーキ（プレーン）5台

料理名

Dフォーラム4班

実習日： 5月 10日

食品名	1人分			21 人分(試作)		40 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)		
薄力粉	9.0	0.0	9.0	189.0	189.0	360.0	360.0	シロップを作る	① 卵を卵黄と卵白に分ける。 ② 卵白に砂糖を少しずつ加え、つのが立つまで泡立てる。 ③ 卵黄に熱いシロップを加えて白っぽくなるまでしっかり混ぜる。 ④ ふるった薄力粉を③に加えて、ある程度混ぜたら油を加える。 ⑤ ④にメレンゲの1/4を入れて混ぜる。 ⑥ 残りのメレンゲに⑤を入れ泡がつぶれないように混ぜる。 ⑦ ホットモードで170℃で20～30分焼く。 ⑧ 焼けたら逆さまにして冷ます。 ⑨ 型から外して8等分に切る。
卵	24.0	15.0	28.2	504.0	592.9	960.0	1129.4		
砂糖（卵白用）	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	200.0	200.0		
砂糖	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	240.0	240.0		
水	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	200.0	200.0		
調合油	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	240.0	240.0		
黄桃缶	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	600.0	600.0		
白桃缶	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	600.0	600.0		
ブルーベリー	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	120.0	120.0		
キウイ	15.0	15.0	17.6	315.0	370.6	600.0	705.9		
ミント	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	半月に切る	⑩ お皿にケーキ、黄桃、白桃を1個づつ、ブルーベリー2粒、キウイをバランスよく盛り付ける。
			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	0.0	0.0	0.0	0.0		

