

料理名 2種の漬けだれさっぱりうどん

Cフォーラム 3班

実習日：5月30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)		
うどん	170.0	0.0	170.0	3570.0	3570.0	17170.0	17170.0		① ボールの中で練りごまと砂糖を少量の出汁で溶かす。
トマト	30.0	3.0	30.9	630.0	649.5	3030.0	3123.7	くし形	② Aの鍋に②と豆乳、薄口醤油、酒を入れ、沸騰したら火を止める。
小ネギ	3.0	10.0	3.3	63.0	70.0	303.0	336.7	小口切り	③ Aの鍋をプラスチックラーに入れ、冷やす。
A：ごま豆乳だれ									
出汁	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0		① ボールの中で砂糖を少量の出汁で溶かし、酒を入れて煮立たせる。
豆乳(無調整)	25.0	0.0	25.0	525.0	525.0	2525.0	2525.0		② Bの鍋に②と大根おろしを入れ、沸騰したら火を止める。
薄口醤油	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		③ Bの鍋をプラスチックラーに入れ、冷やす。
上白糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
料理酒	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		① トマトのへたを切り、酸性水につけ、水気を切り、カットする。
練りごま(白)	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		② 小ネギは酸性水につけ、カットする。
B：おろしだれ									③ うどんは湯通しして冷水でしめる。
出汁	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0		④ ボールに水を張って、湯切りザルで麺をほぐす。
濃口醤油	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		⑤ 提供前に水菜、トマト、小ネギをうどんの上に乗せる。
上白糖	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
料理酒	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
大根おろし	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0		

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(%)	純使用量(g)	総使用量(g)	純使用量(g)	総使用量(g)			
鶏むね肉	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0	1人一本に切る	① 鶏むね肉に塩、こしょうをする。小麦粉(分量中)を薄くはたく。 ② 小麦粉と冷水を混ぜ合わせ、鶏むね肉をくぐらせる。 ③ 170℃の油で揚げる。
塩	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
こしょう	0.01	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		
小麦粉	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
水	適宜								
玉ねぎ	20.0	6.0	21.3	420.0	446.8	2020.0	2148.9	5mm薄切り	① 玉ねぎ、にんじんの皮をむき、切る。小麦粉(分量中)を薄くまぶす。 ② ポウルに小麦粉と冷水を混ぜ合わせる。 ③ ②に①と紅ショウガ、さくらえびを加え混ぜ、170℃の油で揚げる。
人参	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	5mm千切り	
紅ショウガ	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
さくらえび	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
小麦粉	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0		
水	適宜								
かぼちゃ	30.0	10.0	33.3	630.0	700.0	3030.0	3366.7	薄切り	① かぼちゃは薄切りにし、小麦粉(余ったやつ)を薄くまぶす。
揚げ油	12.0	0.0	12.0	252.0	252.0	1212.0	1212.0		

料理名 長芋オクラのさっぱり和え

Cフォーラム 3班

実習日：5月30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)		
きゅうり	15.0	2.0	15.3	315.0	321.4	1515.0	1545.9	1cm幅	① きゅうりはピーラーで皮を3列むき、切る。 ② 長芋は皮をむき、切る。 ③ オクラは塩(分量外)で板ずりした後、がくを取り、茹で、切る。 ④ きくらげを湯通しして千切りにする。 ⑤ 砂糖を穀物酢と白醤油で溶かす。 ⑥ ①～④を⑤で和える。 ⑦ 1人前に盛り付け、冷蔵庫で提供まで冷やしておく。
長芋	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	4cmの短冊切り	
オクラ	10.0	15.0	11.8	210.0	247.1	1010.0	1188.2	1cm幅	
きくらげ	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	千切り	
穀物酢	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
上白糖	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
白醤油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		

