

料理名 キーマカレー

フォーラム 3班

実習日： 5月 31日

食品名	1人分			11 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)		
玉ねぎ	20.0	6.0	21.3	220.0	234.0	2020.0	2148.9	粗みじん	① パプリカを1cm角に切る。 ② パプリカをスチコンでスチームする(3~4分) ③ 玉ねぎと人参を粗みじん切りにする。 ④ 鍋にサラダ油を引いて玉ねぎと香辛料を炒める。 ⑤ 玉ねぎが透き通ったら合い挽き肉を入れて炒める。 ⑥ 水を加えて沸騰させ、コンソメ、カレールーを溶かす。 ⑦ ピーナッツ(練り)を⑤に入れて煮詰める。 ⑧ 皿に⑥を盛りつけて①を上に乗せる。
油	2.0	0.0	2.0	22.0	22.0	202.0	202.0		
黄パプリカ	4.0	10.0	4.4	44.0	48.9	404.0	448.9	1cm角	
赤パプリカ	4.0	10.0	4.4	44.0	48.9	404.0	448.9	1cm角	
カレールー	5.0	0.0	5.0	55.0	55.0	505.0	505.0		
クミン	0.05	0.0	0.1	0.6	0.6	5.1	5.1		
ターメリック	0.03	0.0	0.0	0.3	0.3	2.5	2.5		
コリアンダー	0.03	0.0	0.0	0.3	0.3	2.5	2.5		
カルダモン	0.03	0.0	0.0	0.3	0.3	2.5	2.5		
クローブ	0.05	0.0	0.1	0.6	0.6	5.1	5.1		
黒コショウ	0.03	0.0	0.0	0.3	0.3	2.5	2.5		
ピーナッツ(練り)	4.0	0.0	4.0	44.0	44.0	404.0	404.0		
鶏ひき肉	25.0	0.0	25.0	275.0	275.0	2525.0	2525.0		
人参	3.0	10.0	3.3	33.0	36.7	303.0	336.7	粗みじん	
塩	0.1	0.0	0.1	0.6	0.6	5.1	5.1		
コンソメ	0.3	0.0	0.3	2.8	2.8	25.3	25.3		
(チリペッパー)	0.1	0.0	0.1	0.6	0.6	5.1	5.1		

水	75.0	0.0	75.0	825.0	825.0	7575.0	7575.0	
---	------	-----	------	-------	-------	--------	--------	--

料理名 トマトカレー

フォーラム 3班

実習日： 5月 31日

食品名	1人分			11 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)		
玉ねぎ	20.0	6.0	21.3	220.0	234.0	2020.0	2148.9	みじん切り	① 鶏もも肉を一口大に切って、塩こしょうをふる。 ② ナスを縦4cm程度に切る。 ③ 玉ねぎをみじん切りにする。 ④ 鍋にサラダ油を引いて③と香辛料を炒める。 ⑤ ④に水とトマトホール缶と肉を入れて煮詰める。 ⑥ ある程度煮詰まったら、コンソメ、カレールーをいれて混ぜてさらに煮る。 ⑦ ナスを油で揚げる。 ⑧ ⑥を器に盛り付け、上に⑦を乗せる。
油	1.0	0.0	1.0	11.0	11.0	101.0	101.0		
鶏もも肉	30.0	0.0	30.0	330.0	330.0	3030.0	3030.0	一口大	
塩	0.1	0.0	0.10	1.1	1.1	10.1	10.1		
胡椒	0.25	0.0	0.25	2.8	2.8	25.3	25.3		
トマトホール缶	20.0	0.0	20.0	220.0	220.0	2020.0	2020.0		
カレールー	5.0	0.0	5.0	55.0	55.0	505.0	505.0		
クミンシード	0.05	0.0	0.05	0.6	0.6	5.1	5.1		
コリアンダー	0.03	0.0	0.03	0.3	0.3	2.5	2.5		
ターメリック	0.03	0.0	0.03	0.3	0.3	2.5	2.5		
カルダモン	0.03	0.0	0.03	0.3	0.3	2.5	2.5		
黒コショウ	0.03	0.0	0.03	0.3	0.3	2.5	2.5		
水	55.0	0.0	55.0	605.0	605.0	5555.0	5555.0		
コンソメ	0.3	0.0	0.3	2.8	2.8	25.3	25.3		
ナス	7.5	10.0	8.3	82.5	91.7	757.5	841.7	縦に四等分5cm	
揚げ油	1.1	0.0	1.10	12.1	12.1	111.1	111.1		
(チリペッパー)	0.1	0.0	0.1	1.1	1.1	10.1	10.1		

料理名 パンナコッタ

フォーラム 3班
 実習日： 5月 31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)		
牛乳	70.0	0.0	70.0	1470.0	1470.0	7070.0	7070.0		① ゼラチンを水でふやかす。 ② 鍋に牛乳、砂糖、生クリームをいれて加熱する。 ③ 鍋肌が沸騰したら火を止めて①をいれてしっかりと溶かす。 ④ 型に流し入れて固める。 ⑤ 白桃を1.5~2cm角の大きさに切る。 ⑥ シロップ、コーンスターチ、グレナデンシロップ、レモン汁を火にかける。 ⑦ シロップをかけ、フルーツ、ミントをのせて完成。
砂糖	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
生クリーム	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
ゼラチン	1.4	0.0	1.4	29.6	29.6	142.4	142.4		
水	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
みかん	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	2個	
白桃	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	1~2cm	
ブルーベリー(生)	7.0	0.0	7.0	147.0	147.0	707.0	707.0	3個	
ミント	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
ラズベリー	4.0	0.0	4	84.0	84.0	404.0	404.0	1個	
			0	0.0	0.0	0.0	0.0		
			0	0.0	0.0	0.0	0.0		
白桃缶(シロップ)	0.9	0.0	1	17.9	17.9	85.9	85.9		
コーンスターチ	0.0	0.0	0	0.2	0.2	1.0	1.0		
グレナデンシロップ	0.5	0.0	0	10.1	10.1	48.5	48.5		
レモン汁	0.7	0.0	0.7	14.7	14.7	70.7	70.7		