

料理名 チャプチェ

Aフォーラム 4班

実習日： 5月 16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)		
韓国はるさめ	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	茹でて水切り	① フライパンにごま油をひき熱し温まったら人参を炒めしんなりしたらピーマン、エリンギも加えて炒める。 ② 全体的に火が入ったらはるさめと調味料を全て加えて混ぜ合わせる。 ③ 全体的に水分がなくなったら火を止める。 ④ 完成。
人参	3.0	10.0	3.3	63.0	70.0	303.0	336.7	5cm千切り	
ピーマン	5.0	15.0	5.9	105.0	123.5	505.0	594.1	5cm千切り	
エリンギ	10.0	6.0	10.6	210.0	223.4	1010.0	1074.5	短冊切り	
ごま油	0.6	0.0	0.6	12.6	12.6	60.6	60.6		
砂糖	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
料理酒	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
みりん	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
濃い口しょうゆ	1.8	0.0	1.8	37.8	37.8	181.8	181.8		
顆粒中華だし	0.1	0.0	0.1	1.3	1.3	6.1	6.1		
				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		

料理名 三色ナムル

Aフォーラム 4班

実習日： 5月 16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)		
ほうれん草	9.0	30.0	12.9	189.0	270.0	909.0	1298.6	茹でて 4cmの長さに切る	① 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を茹でる。茹で終わったら、水にさらして切る。 ② 人参、もやしは、スチコンで100℃5分蒸す。 ③ ボウルに各調味料を合わせ食材を分けてそれぞれ調味する。 ④ 完成
砂糖	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
醤油	0.4	0.0	0.4	8.4	8.4	40.4	40.4		
ごま油	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
ごま	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
緑豆もやし	10.0	3.0	10.3	210.0	216.5	1010.0	1041.2	根をとる	
ごま油	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
食塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
人参	7.5	10.0	8.3	157.5	175.0	757.5	841.7	4cmの細切り	
ごま	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
砂糖	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
食物酢	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
顆粒中華だし	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名 チョレギサラダ

Aフォーラム 4班

実習日： 5月 16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)		
サニーレタス	10.0	6.0	10.6	210.0	223.4	1010.0	1074.5		① サニーレタスは一口サイズにちぎり、きゅうりは千切りにする ② わかめは水に戻して、軽く湯通しする ③ ごま油、すりおろしたにんにく、濃口醤油、顆粒中華だし、酢を混ぜドレッシングを作る。(別皿) ④ サニーレタス、キュウリ、トマト、わかめ、韓国海苔を盛り付ける。
きゅうり	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6	千切り	
ミニトマト	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6	1人1個 1/2に切る	
わかめ	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	水に戻す	
ごま油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
にんにくチューブ	0.3	9.0	0.3	6.3	6.9	30.3	33.3		
濃口しょうゆ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
顆粒中華だし	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
酢	3.0	0.0	0	63.0	0.0	303.0	0.0		
韓国海苔	0.3	0.0	0	6.3	0.0	30.3	0.0	ちぎる	
				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		

料理名 フルーツカクテル

Aフォーラム 4班

実習日： 5月 16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)		
フルーツカクテル缶	27.0	0.0	27.0	567.0	567.0	2727.0	2727.0	1人1個	① 缶詰めフルーツをグラスに分ける。 ② グラスを冷蔵庫で冷やしておく。 ③ サイダーとブルーハワイを提供前に注ぐ。 ④ 完成 ※ 1 B26黒田麻央 フルーツなし
さくらんぼ	3.0	0.0	3	63.0	63.0	303.0	303.0		
ブルーハワイ	3.0	0.0	3	63.0	63.0	303.0	303.0		
サイダー(加糖)	12.5	0.0	13	262.5	262.5	1262.5	1262.5		
強炭酸	37.5	0.0	38	787.5	787.5	3787.5	3787.5		
				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		