

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)		
豚肉(ひき肉)	65.0	0.0	65.0	1365.0	1365.0	6565.0	6565.0		① ボウルに左の☆を入れ、かき混ぜる
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		② ひき肉に塩・胡椒で味付ける
胡椒	0.02	0.0	0.02	0.42	0.40	2.02	2.02		③ 回転窯に豚ミンチを入れてから、火をかける(熱いところに入れてしまうと焦げるから)
にんにく	3.0	9.0	3.3	63.0	69.2	303.0	333.0	みじん切り	④ 豚をつぶし広げるようにして火が通す
トマトケチャップ	16.0	0.0	16.0	336.0	336.0	1616.0	1616.0	☆	⑤ にんにく、玉ねぎを入れ、一緒に炒める
中濃ソース	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	☆	⑥ 玉ねぎが半透明になったら、上記③を入れ、さっと混ぜる
カレー粉	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	☆	⑦ 米180gをお椀に入れ、皿の中央に盛りつける
トマト	30.0	3.0	30.9	630.0	649.5	3030.0	3123.7	2センチ角切り	⑧ 米の周りにレタスを囲うようにして盛り付け、⑥の豚肉、トマト、チーズ、トルティーヤチップスを振りかける。※豚肉を盛り付ける際には、ご飯を軽く上から押し潰すようにすると具がよそりやすい。
玉ねぎ	20.0	6.0	21.3	420.0	446.8	2020.0	2148.9	みじん切り	
アボカド(冷凍)	25.0	0.0	25.0	525.0	525.0	2525.0	2525.0		
レタス	15.0	2.0	15.3	315.0	321.4	1515.0	1545.9	一口サイズにちぎる	
トルティーヤチップス	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	軽く砕いておく	
ピザ用チーズ	12.0	0.0	12.0	252.0	252.0	1212.0	1212.0		
コンソメ	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		

料理名 タコライス（白飯）

Bフォーラム3班

実習日： 6 月 7 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)		
精白米	90.0	0.0	90.0	1890.0	1890.0	9090.0	9090.0	① 米を研いで30分浸漬させる ② 炊く
水	108.0	0.0	108.0	2268.0	2268.0	10908.0	10908.0	

## 料理名 もずく酢

Bフォーラム 3班

実習日: 6月 7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)		
モズク	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0	湯通し	① えのきは半分に切り、ほぐしておく。下茹でしてザルにさらし、冷ます。 ② きゅうりは湯通しする。じゃばら切りにし、一口大に切る。生姜は皮を剥き針生姜して水にさらす。 ③ 左★を調合し、①②③をそれぞれ浸しておく。 ④ 盛り付け、針生姜をトッピングする
きゅうり	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6	湯通し/蛇腹切り	
えのき	10.0	15.0	11.8	210.0	247.1	1010.0	1188.2	石づきを落とす	
かつお・昆布だし	25.0	0.0	25.0	525.0	525.0	2525.0	2525.0	★	
穀物酢	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0	★	
白醤油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	★	
上白糖	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	★	
生姜	2.0	20.0	2.5	42.0	52.5	202.0	252.5	針生姜	

## 料理名 にんじんしりしり

Bフォーラム 3班  
実習日: 6月 7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)		
にんじん	50.0	10.0	55.6	1050.0	1166.7	5050.0	5611.1	皮を剥き/しりしり	① 大きめの鍋に油を引き、にんじんを炒める。塩、胡椒で味を調える
オリーブオイル	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	人参用	② ★炒めた人参をアレルギー対応食で一人前を取り分ける。残りはボールに移す
食塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3	"	③ 油を入れ、卵をスクランブルエッグ状に炒める。塩、胡椒で味を調える
胡椒	0.03	0.0	0.03	0.63	0.63	3.03	3.03	"	④ ボウルに②と③を入れて和える。重さを計量する
卵	15.0	14.0	17.4	315.0	366.3	1515.0	1761.6	溶き、ザルで濾す	② 小鉢に盛り付ける。デシヤップ横のストッカーに入れておく。
オリーブオイル	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0	卵用	
食塩	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1	"	
胡椒	0.02	0.00	0.02	0.42	0.42	2.02	2.02	"	

## 料理名 フローズンヨーグルト(ブルーベリー)

Bフォーラム 3班

実習日: 6月 7日

食品名	1人分			11人分(試作)		51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)		
ヨーグルト	40.0	0.0	40.0	440.0	440.0	2040.0	2040.0	① ボウルにヨーグルト、牛乳、ハチミツ、キルシュ、ブルーベリーを入れよくかき混ぜる ② バットに流し入れ、ラップをして10分プラスチックで冷やし固める ③ 10分後、取り出し、固まってきていることが確認出来たらかき混ぜ、空気を含ませる。この際果物の実も潰し混ぜるようにする。 ④ 再びプラスチックに入れ、冷やし固まったら、冷蔵庫に移しておく ⑤ アイスクリームディッシャーですくい、盛り付ける。ミントをトッピングする。	
ハチミツ	5.0	0.0	5.0	55.0	55.0	255.0	255.0		
普通牛乳	10.0	0.0	10.0	110.0	110.0	510.0	510.0		
ブルーベリー(冷凍)	10.0	0.0	10.0	110.0	110.0	510.0	510.0		
キルシュ	1.0	0.0	1.0	11.0	11.0	51.0	51.0		
ペパーミント	0.1	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		

## 料理名 フローズンヨーグルト(マンゴー)

Bフォーラム 3 班  
実習日: 6 月 7 日

食品名	1人分			11 人分(試作)		51 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)		
ヨーグルト	40.0	0.0	40.0	440.0	440.0	2040.0	2040.0	① ポウルにヨーグルト、牛乳、ハチミツ、コンデンスミルク、マンゴーを入れよくかき混ぜる ② バットに流し入れ、ラップをして10分プラスチックで冷やし固める ③ 10分後、取り出し、固まってきていることが確認出来たらかき混ぜ、空気を含ませる。この際果物の実も潰し混ぜるようにする。 ④ 再びプラスチックに入れ、冷やし固まったら、冷蔵庫に移しておく ⑤ アイスクリームディッシャーですくい、盛り付ける。ミントをトッピングする。	
ハチミツ	2.0	0.0	2.0	22.0	22.0	102.0	102.0		
普通牛乳	10.0	0.0	10.0	110.0	110.0	510.0	510.0		
コンデンスミルク	3.0	0.0	3.0	33.0	33.0	153.0	153.0		
マンゴー(冷凍)	10.0	0.0	10.0	110.0	110.0	510.0	510.0		
ペパーミント	0.1	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		