

料理名 照り焼きサンド

フォーラム 2 班

実習日： 6 月 20 日

料理名

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)		
鶏もも(皮無し)	90.0	0.0	90.0	1890.0	1890.0	9090.0	9090.0		① 野菜を酸性水につける。紫キャベツは千切りして、レモン汁と砂糖で和える。レタスは手でちぎり、よく水気をふく ② 鶏肉は皮目にフォークをさして穴をあける。分厚いところは切れ目を入れる。 ③ 肉を調味料に漬け込む ④ スチコンでキツネ色になるまで焼く。汁だけ鍋へ移し煮詰める ⑤ ④を食べやすい大きさに(そぎ切り)カットする。 ⑥ ゆで卵を作る。(スチーム)卵カッターでスライスする。 ⑦ レタス・キャベツマリネ・ソースは計って、一人分を出しておく。 食パンにマヨネーズ、粒マスタードを合わせたものを塗り、その上にスライスチーズ・レタス・紫キャベツ・鶏肉・たれ・ゆで卵・もう1枚の食パンの順に重ね、クッキングシートに包み10分程置いてなじませる。 10分たったら、包丁でクッキングシートごと半分にかットし、器に盛り付けて完成！
醤油	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
酒	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
みりん	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
砂糖	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
にんにく	0.3	9.0	0.3	6.3	6.9	30.3	33.3		
食パン(8枚切り)	90.0	0.0	90.0	1890.0	1890.0	9090.0	9090.0	1人2枚・耳付き	
紫キャベツ	30.0	10.0	33.3	630.0	700.0	3030.0	3366.7	千切り	
レモン汁	1.0	10.0	1.1	21.0	23.3	101.0	112.2		
上白糖	3.0	10.0	3.3	63.0	70.0	303.0	336.7		
レタス	30.0	2.0	30.6	630.0	642.9	3030.0	3091.8	手でちぎる	
卵	25.0	14.0	29.1	525.0	610.5	2525.0	2936.0	本番：51個茹でる	
スライスチーズ	12.2	0.0	12.2	256.2	256.2	1232.2	1232.2	1人1枚	
マヨネーズ	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
粒マスタード	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
無漂白クッキングシート(30cm幅) … 1人50cm使用				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名

パンプキンスープ

フォーラム 2 班

実習日： 6 月 20 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)		
かぼちゃ	40.0	10.0	44.4	840.0	933.3	4040.0	4488.9	薄切り(5mm)	① かぼちゃはへたとワタを取り、皮をむく。切りやすい幅に切り分ける。 ② 玉ねぎをバターで炒める ③ ①にかぼちゃを入れ、浸るぐらいの水を加えて煮る。 ④ 火を止め、滑らかになるまでミキサーにかける ⑤ ④を鍋に空けて、牛乳を加えて温める。 ⑥ パセリを振って完成。
玉ねぎ	20.0	6.0	21.3	420.0	446.8	2020.0	2148.9		
有塩バター	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
牛乳	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		
水	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0		
コンソメ	0.4	0.0	0.4	8.4	8.4	40.4	40.4		
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
こしょう	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		

野菜のピクルス

料理名

フォーラム 2 班

実習日： 6 月 20 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)		
ニンジン	10.0	10.0	11.1	210.0	233.3	1010.0	1122.2	角切り(1cm)	① ミニトマトを湯剥きする。
ミニトマト	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6		
大根	15.0	15.0	17.6	315.0	370.6	1515.0	1782.4	角切り(1cm)	③ 酢と砂糖を混ぜ合わせ調味液を作る
きゅうり	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6	角切り(1cm)	④ ①と②の野菜を③につけてしばらく置く  ⑤ 盛り付けて完成
酢	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
塩	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		

料理名

パイナップルソルベ

フォーラム 2 班

実習日： 6 月 20 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)		
パイナップル缶	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0		① パイナップル缶の果肉をフードプロセッサーにかける
パイナップルジュース	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0		② 全ての材料を合わせて凍らす
はちみつ	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		③ 盛り付け
レモン汁	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		