

チリコンカン

Bフォーラム 3班
実習日： 6月 21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) | | |
| ひき肉 | 65 | 0 | 65 | 1365.0 | 1365.0 | 6565.0 | 6565.0 | | ① 玉ねぎ、人参を切る。 ② 油でにんにくを炒め、チリパウダー・ローリエ・オレガノ・クミンシードを入れて炒める。 ③ 人参・玉ねぎ・豚ひき肉を入れて炒め、白ワインを入れる。 ④ トマトホール・大豆を入れて煮る。 ⑤ コンスターチ、水を入れてとろみをつける。 ⑥ 塩で味を整える。 ⑦ パセリを振りかける |
| 調合油 | 1 | 0 | 1 | 21.0 | 21.0 | 101.0 | 101.0 | | |
| 玉ねぎ | 50 | 6 | 53 | 1050.0 | 1117.0 | 5050.0 | 5372.3 | あらみじん切り | |
| 人参 | 30 | 7 | 32 | 630.0 | 677.4 | 3030.0 | 3258.1 | 角切り1cm | |
| にんにく | 1 | 9 | 1.1 | 21.0 | 23.1 | 101.0 | 111.0 | みじん切り | |
| 白ワイン | 6 | 0 | 6 | 126.0 | 126.0 | 606.0 | 606.0 | | |
| ホールトマト | 50 | 0 | 50 | 1050.0 | 1050.0 | 5050.0 | 5050.0 | 漉す | |
| ひよこ豆 | 30.0 | 0 | 30.0 | 630.0 | 630.0 | 3030.0 | 3030.0 | 湯通し | |
| 砂糖 | 1.2 | 0 | 1.2 | 25.2 | 25.2 | 121.2 | 121.2 | | |
| ローリエ | 0.05 | 0 | 0.05 | 1.1 | 1.1 | 5.1 | 5.1 | | |
| オレガノ | 0.05 | 0 | 0.05 | 1.1 | 1.1 | 5.1 | 5.1 | | |
| チリパウダー | 0.1 | 0 | 0.1 | 2.1 | 2.1 | 10.1 | 10.1 | | |
| 食塩 | 0.5 | 0 | 0.5 | 10.5 | 10.5 | 50.5 | 50.5 | | |
| パセリ | 0.1 | 0 | 0.1 | 2.1 | 2.1 | 10.1 | 10.1 | | |
| コンソメ | 0.5 | 0 | 0.5 | 10.5 | 10.5 | 50.5 | 50.5 | | |
| クミンシード | 0.1 | 0 | 0.1 | 2.1 | 2.1 | 10.1 | 10.1 | | |
| パプリカパウダー | 0.1 | 0 | 0.1 | 2.1 | 2.1 | 10.1 | 10.1 | | |
| コーンスターチ | 1.0 | 0 | 1.0 | 21.0 | 21.0 | 101.0 | 101.0 | | |

りんごのキャラメリゼ～アイスクリーム添え～

Bフォーラム 3班
実習日： 6月 21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) | | |
| りんご | 30 | 8 | 33 | 630.0 | 684.8 | 3030.0 | 3293.5 | ① リンゴ1個を6等分にして、更に三等分の薄切りにする。 ② 砂糖と水を火にかけカラメル色にする。 ③ りんごを加えて炒める。 ④ バター入れて少し炒める。 ⑤ バットで冷やす。 ⑥ りんご3個切れを器に盛り、22番スクープでバニラアイスを盛りつけ。 ⑦ ミントとシナモンを振りかけて完成！ | |
| アイスクリーム | 20 | 0 | 20 | 420.0 | 420.0 | 2020.0 | 2020.0 | | |
| シナモン | 0.05 | 0 | 0.1 | 1.1 | 1.1 | 5.1 | 5.1 | | |
| セルフィーユ | 0.3 | 0 | 0.3 | 6.3 | 6.3 | 30.3 | 30.3 | | |
| バター | 2.0 | 0 | 2.0 | 42.0 | 42.0 | 202.0 | 202.0 | | |
| 砂糖 | 2.0 | 0 | 2 | 42.0 | 42.0 | 202.0 | 202.0 | | |
| | | | | 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 | | |

手羽もとのスープ～ライムの香りを添えて～

Bフォーラム 3班
実習日： 6月 21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) | | |
| 手羽もと | 60 | 30 | 86 | 1260.0 | 1800.0 | 6060.0 | 8657.1 | ① 手羽もとで210℃で10分焼く ② 玉ねぎはスライスにし、オリーブ油でしっかり炒める ③ 水を入れてコンソメ、塩、手羽元を入れて煮る ④ 器に盛り、ライムを乗せる | |
| 玉ねぎ | 20 | 6 | 21 | 420.0 | 446.8 | 2020.0 | 2148.9 | | |
| オリーブ油 | 0.50 | 0 | 0.5 | 10.5 | 10.5 | 50.5 | 50.5 | | |
| 水 | 100.0 | 0 | 100.0 | 2100.0 | 2100.0 | 10100.0 | 10100.0 | | |
| コンソメ | 1.0 | 0 | 1.0 | 21.0 | 21.0 | 101.0 | 101.0 | | |
| 食塩 | 0.2 | 0 | 0 | 4.2 | 4.2 | 20.2 | 20.2 | | |
| 黒コショウ | 0.02 | 0 | 0 | 0.4 | 0.4 | 2.0 | 2.0 | | |
| オレガノ | 0.02 | 0 | 0 | 0.4 | 0.4 | 2.0 | 2.0 | | |
| ライム | 5.0 | 0 | 5 | 105.0 | 105.0 | 505.0 | 505.0 | | |
| | | | | 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 | | |