

フィッシュバーガー

料理名

Cフォーラム 2班

実習日: 6月 27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)		
ゴマ付きバンズ	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0	横半分に切る ① バンズを横半分に切る ② 白身魚に塩・こしょう・白ワインをまぶす ③ 白身魚の水分をふき取る ④ 白身魚に小麦粉・卵・パン粉を付ける ⑤ 170℃の油で揚げる ⑥ フライを甘酢につける ⑦ パンをスチコンで表面がこんがりするまで加熱する。 ⑧ パンにサニーレタス・白身フライを重ね、タルタルソースをかけ挟む ⑨ 竹ぐしを刺してバーガー袋に入れる	
白身魚(バス)	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0		
塩	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
こしょう	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0		
白ワイン	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
小麦粉	3.5	0.0	3.5	73.5	73.5	353.5	353.5		
卵	6.0	14.0	7.0	126.0	146.5	606.0	704.7		
パン粉	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		
油	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		
サニーレタス	10.0	6.0	10.6	210.0	223.4	1010.0	1074.5		

甘酢ソース

料理名

Cフォーラム 2班

実習日： 6月 27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)		
だし汁	12.0	0.0	12.0	252.0	252.0	1212.0	1212.0	水溶き片栗粉 (片栗粉：水= 1：1)	① 鍋にだし汁、砂糖、醤油、酢を入れて混ぜ、加熱する ② 水溶き片栗粉を入れとろみが出るまで加熱する
砂糖	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
しょうゆ	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
酢	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
片栗粉	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		

タルタルソース

料理名

Cフォーラム 2班

実習日： 6月 27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)		
卵	15.0	14.0	17.4	315.0	366.3	1515.0	1761.6	固ゆで	① 卵を固ゆでにする(10分) ② 卵は潰して、玉ねぎ・ピクルスはみじん切りにする ③ マヨネーズ、こしょうと②を混ぜる
玉ねぎ	10.0	6.0	10.6	210.0	223.4	1010.0	1074.5	みじん切り	
ピクルス	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0	みじん切り	
マヨネーズ	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		
黒コショウ	0.01	0.00	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0		

フライドポテト

料理名

Cフォーラム 2班

実習日： 6月 27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)		
じゃがいも (冷凍ポテトワイルド型)	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0		① 170℃の油で揚げる。 ② 塩・こしょうをふる。
油	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
塩	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
胡椒	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0		

料理名 コーンスープ

Cフォーラム 2班

実習日： 6月 27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)		
コーンクリーム	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0	ミキサーにかける	① 玉ねぎをバターで炒め、水、コンソメを加えて煮る。 ② ①の粗熱をとり、コーンクリームと①を入れてミキサーにかける。 ③ ②を鍋に入れ、豆乳でのばし、加熱する。 ④ 器に盛り付け、パセリをかける。
玉ねぎ	20.0	6.0	21.3	420.0	446.8	2020.0	2148.9	薄切り	
有塩バター	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
水	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0		
コンソメ	0.6	0.0	0.6	12.6	12.6	60.6	60.6		
調整豆乳	40.0	0.0	40.0	840.0	840.0	4040.0	4040.0		
パセリ(乾)	0.1	10.0	0.1	2.1	2.3	10.1	11.2		

グリーンフルーツサラダ

料理名

Cフォーラム 2班

実習日： 6月 27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	輪切り 1人1個 半分に切る	① サニーレタス、きゅうり、ミニトマト、レモンを酸性水につける。 ② サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。 ③ きゅうりは輪切り、ミニトマトは半分に切る。 ④ グレープフルーツは外皮と薄皮をむく。 ⑤ オリーブオイル、りんご酢、塩、コショウを混ぜてドレッシングを作る。 ⑥ サニーレタスを下に敷き、彩りよく盛り付ける。 ⑦ ドレッシングはガラス皿に入れる。
きゅうり	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6		
ブロッコリー	10.0	35.0	15.4	210.0	323.1	1010.0	1553.8		
ミニトマト	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6		
グレープフルーツルビー	30.0	30.0	42.9	630.0	900.0	3030.0	4328.6		
《ドレッシング》									
オリーブオイル	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
りんご酢	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		
塩	0.05	0.0	0.05	1.1	1.1	5.1	5.1		
コショウ	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0		
砂糖	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

バイクドチーズケーキ

料理名

Cフォーラム 2班

実習日： 6月 27日

食品名	1人分			12 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)		
クリームチーズ	20.0	0.0	20.0	240.0	240.0	2020.0	2020.0	① クリームチーズを柔らかくする。 ② 砂糖、卵を入れ、薄力粉をふるい入れ混ぜる。 ③ 生クリームを入れて混ぜる。 ④ レモン汁を入れて混ぜる。 ⑤ ココット皿に入れて様子を見ながら180℃で12分焼く。	
卵	10.0	14.0	11.6	120.0	139.5	1010.0	1174.4		
生クリーム	10.0	0.0	10.0	120.0	120.0	1010.0	1010.0		
小麦粉	2.0	0.0	2.0	24.0	24.0	202.0	202.0		
砂糖	5.0	0.0	5.0	60.0	60.0	505.0	505.0		
レモン汁	1.3	0.0	1.3	15.6	15.6	131.3	131.3		