料理名　豚しゃぶそうめん

Dフォーラム　2班

実習日：　6月　28日

食品名	1人分 純使用量(g)	廃棄率(%)	総使用量(g)	21人分(試作) 純使用量(g)	総使用量(g)	101人分(実習) 純使用量(g)	総使用量(g)	指示項目、切り方等	調理方法、調理場所
そうめん	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0		①　そうめんを２回に分けて茹でる。(1回約2分)
									②　ねぎを細かく切りごま油でいため、中華だし・食塩で調味する。
豚しゃぶ肉	50.0	0.0	50.0	1050.0	1050.0	5050.0	5050.0	３等分	③　豚肉を食べやすい大きさに切り、茹でる。
きゅうり	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6	千切り	
ネギ	20.0	40.0	33.3	420.0	700.0	2020.0	3366.7	細かく切る	④　かつお昆布だし・醤油・みりん・料理酒・砂糖を鍋に入れ、火にかけ冷ましておく。
中華だし	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		⑤　レモンを輪切りに切る。
食塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		⑥　そうめんの上に豚肉・ネギ・レモンを乗せる。
ごま油	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		⑦　*つゆは別皿に乗せる。*
かつお昆布だし	100.00	0.0	100.0	2100.0	2100.0	10100.0	10100.0		
濃口醤油	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
みりん	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		
料理酒	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		
砂糖	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
黒胡椒	0.02	0.00	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0		
レモン	10.0	3.0	10.3	210.0	216.5	1010.0	1041.2	輪切り	

料理名　トマトマリネ

Dフォーラム　2班

実習日：　6月　28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)		
トマト	40.0	3.0	41.2	840.0	866.0	4040.0	4164.9	くし切り	①　トマトをくし切りに切る。
玉ねぎ	10.0	6.0	10.6	210.0	223.4	1010.0	1074.5	スライス	②　玉ねぎをスライスする。
酢	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		③　トマト・玉ねぎ・調味料を混ぜ合わせる。
オリーブオイル	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0		④　盛り付けの時にパセリを散らす。
塩	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
砂糖	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
パセリ	0.1	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		
		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	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	0.0	0.0	0.0	0.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名　天ぷら（なす、かぼちゃ、とうもろこし、大葉）

Dフォーラム　2班

実習日：　6月　28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)		
なす	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	縦に四等分	①　なすは縦に四等分に切る。
かぼちゃ	25.0	10.0	27.8	525.0	583.3	2525.0	2805.6	薄切り	②　かぼちゃは薄切りにする。
とうもろこし	20.0	0.0	20.0	420.0	420.0	2020.0	2020.0		④　食材に打ち粉をまぶす。
大葉	0.6	0.0	0.6	12.6	12.6	60.6	60.6	１枚	⑤　天ぷら粉と水を合わせて揚げる。
抹茶	0.05	0.0	0.05	1.1	1.1	5.1	5.1		⑥　トウモロコシはクッキングシートに人数分に分けて揚げる
塩	0.30	0.0	0.30	6.3	6.3	30.3	30.3		⑦　抹茶と塩を合わせる。
天ぷら粉	12.0	0.0	12.0	252.0	252.0	1212.0	1212.0		
油	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
小麦粉（打ち粉）	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
			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	0.0		
			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　スイカ

Dフォーラム　2班

実習日：　6月　28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)		
スイカ	78.0	40.0	130.0	1638.0	2730.0	7878.0	13130.0		①　１００等分に三角に切る。
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		②
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		③
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		④
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		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		
			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		
			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		