料理名　ばたーちきんらいす

フォーラム　4班

実習日：　5月　17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)		
精白米	70.0	0.0	70.0	1470.0	1470.0	7070.0	7070.0		①　米を洗う。
水	70.0	0.0	70.0	1470.0	1470.0	7070.0	7070.0		②　玉ねぎを切る。
鶏ひき肉	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		③　たまねぎとひき肉をバターで炒める。
玉ねぎ	15.0	6.0	16.0	315.0	335.1	1515.0	1611.7	みじん切り	④　①の米に③、マッシュルーム、水、調味料を加えて炊きこむ。
グリーンピース（冷凍）	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0	湯通しする	⑤　炊きあがったら、型をとって盛り付ける。
マッシュルーム（缶）	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		⑥　上に茹でたグリーンピースを飾る。
有塩バター	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
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		
			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　なぽりたん

Ｂフォーラム　4班

実習日：5月17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)		
スパゲッティ（乾）	15.0	0.0	15.0	315.0	315.0	1515.0	1515.0		①　野菜を切る。赤ウインナー縦に半分にし茹でる。
玉ねぎ	5.0	6.0	5.3	105.0	111.7	505.0	537.2	５㎜幅	②　オリーブオイルで切った野菜を炒め、味をつけ少し煮詰める。
ピーマン	3.0	15.0	3.5	63.0	74.1	303.0	356.5	縦半分の細切り	③　スパゲッティをゆでる。
赤ウインナー	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0	縦半分	④　炒めた野菜とスパゲッティを和える。
ケチャップ	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0		⑤　赤ウインナーを茹で上に盛り付ける。
ウスターソース	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
オリーブオイル	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
			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　こーんすーぷ

Ｂフォーラム　4班

実習日：5月17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)		
コーンクリーム缶	55.0	0.0	55.0	1155.0	1155.0	5555.0	5555.0		① スライスした玉ねぎをバターで炒める。
玉ねぎ	10.0	6.0	10.6	210.0	223.4	1010.0	1074.5	スライス	② 水、コンソメ、コーンクリーム缶、ブロッコリーの芯を加えて煮る。ミキサーする。
小麦粉	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		③ 牛乳を入れ温め、味を整える。
牛乳	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0		④ 器に盛り付けたら、パセリを散らす。
有塩バター	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
顆粒コンソメ	1.20	0.0	1.2	25.2	25.2	121.2	121.2		
パセリ（乾）	0.1	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		
水	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0		
こしょう	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ブロッコリー（芯）	適量		#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!		
			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　はんばーぐ

Ｂフォーラム　4班

実習日：5月17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)		
合いびき肉	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0		① 油をひいたフライパンで玉ねぎを炒めて冷ます。
木綿豆腐	25.0	0.0	25.0	525.0	525.0	2525.0	2525.0	水切り	② ひき肉に塩コショウをいれ練る。
玉ねぎ	15.0	6.0	16.0	315.0	335.1	1515.0	1611.7	みじん切り	③ ひき肉に玉ねぎと潰した豆腐とパン粉とナツメグを入れよく混ぜる。
油	1	0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		④ 形を整えて、スチコン（ホットエアー）で200℃で10分焼く。
パン粉	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		⑤ デミグラスソースに赤ワインとデミグラスソースと同量の水を入れ、半分になるまで煮詰める。
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		⑥ コンソメ、コショウ、醤油で味を調える。
こしょう	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		
ナツメグ	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		
デミグラスソース（缶）	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		⑦ ハンバーグの上からソースをかけ、型抜きしたスライスチーズを乗せる。
赤ワイン	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0		
水	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
コンソメ	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		
しょうゆ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
コーンスターチ	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		
スライスチーズ	2.3	0.0	2.3	48.3	48.3	232.3	232.3	１枚を４等分に切る	

料理名　つけあわせ

Ｂフォーラム　4班

実習日：5月17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)		
ブロッコリー	20.0	35.0	30.8	420.0	646.2	2020.0	3107.7	ふさに取る	①　ブロッコリーはゆでる。
人参	20.0	10.0	22.2	420.0	466.7	2020.0	2244.4	乱切り	②　人参はゆでる。
プチトマト	15.0	3.0	15.5	315.0	324.7	1515.0	1561.9	1人１個	③　プチトマトはヘタを取って酸性水で洗う。
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
フライドポテト（冷凍）	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0		①　油で揚げて、塩を振る。
油	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
食塩	0.1	0.0	0.1	2.7	2.7	13.1	13.1		
			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		

料理名　おこさまぷりん

Ｂフォーラム　4班

実習日：5月17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)		
プリンの素	22.7	0.0	22.7	476.7	476.7	2292.7	2292.7		①　プリンの素と水を鍋に入れ軽く煮る。
水	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0		②　プリンの型にカラメルソースを入れておく。
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		③　プリン液を型に入れブラストチラーで冷やし固める。
生クリーム	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	ホイップする	④　固まったら外側をさっと熱湯に通し器に出す。
砂糖	0.3	0.0	0.3	6.3	6.3	30.3	30.3		⑤　生クリームを絞り、果物を飾る。
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
チェリー缶	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
みかん缶	6.0	0.0	6.0	126.0	126.0	606.0	606.0	1人2個	
もも缶	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	薄切り	
			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		