



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)		
<b>★ハンバーグ</b>								
合挽き肉	60.0	0.0	60.0	1260.0	1260.0	6060.0	6060.0	みじん切り           ① 人参をハートの型で抜く【残った人参はきんぴらで使用】 ② 人参を茹でる ③ 玉ねぎをみじん切りにして、油で炒め、粗熱をとる ④ 豚と牛のひき肉と玉ねぎ、溶いた卵を合わせて混ぜる ⑤ 生地が柔らかくなったらパン粉、牛乳、しお、胡椒を合わせ混ぜる ⑥ フライパンに油をひいて焼き目をつける ⑦ スチコンで220℃ 10分焼く
玉ねぎ	14.1	6.0	15.0	296.1	315.0	1424.1	1515.0	
調合油	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	
パン粉	4.0	0.0	4.0	84.0	84.0	404.0	404.0	
牛乳	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	
卵	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	
塩	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2	
胡椒	0.03	0.0	0.03	0.6	0.6	3.0	3.0	
ナツメグ	0.05	0.0	0.05	1.1	1.1	5.1	5.1	
油	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5	
<b>★飾り</b>								
人参	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0	ハート型で抜く
<b>★ソース</b>								
ケチャップ	3.0	0.0	3.0	63.0	63.0	303.0	303.0	⑧ ケチャップとウスターソースを混ぜ合わせてソースを作る ⑨ ソースをかけてその上に茹でた人参を盛り付ける
中濃ソース	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	

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)		
赤ウインナー(タコ型)	26.0	0.0	26.0	546.0	546.0	2626.0	2626.0	1人2本	① 赤ウインナーをお湯で茹でて冷ます
ブロッコリー	24.5	35.0	37.7	514.5	791.5	2474.5	3806.9		① 鍋にたっぷりの湯を沸かす ② ブロッコリーの下ごしらえをする ③ ①が沸騰したらブロッコリーを竹串で刺せるまで茹でる ④ 水に浸けずにザル上げをして水気を切り、穴あきのホテルパンに移す。熱いうちに塩をする ⑤ 粗熱をとる
塩	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
プチトマト	18.2	2.0	18.6	382.2	390.0	1838.2	1875.7	1人1個	① プチトマトのヘタをとって酸性水に5分つける
レタス	9.4	6.0	10.0	197.4	210.0	949.4	1010.0		㊦ レタスを一枚一枚はがす ㊷ 酸性水に5分つけて水気を拭く。ハンバーグが乗るくらいの大きさにちぎる
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		





もーもーぷりん

フォーラム C1班

実習日： 7月 18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)		
牛乳	70.0	0.0	70.0	1470.0	1470.0	7070.0	7070.0	① 粉ゼラチンは水でふやかす。 ② 鍋に牛乳、グラニュー糖、を入れてしっかりと溶かし温める。 ③ 鍋を火からおろし①のゼラチンを入れてしっかりと溶かし混ぜ合わせる。 ④ 漉して器に入れてブラストチラーで冷やす。 ⑤ 生クリームに砂糖、キルシュを入れて泡立てる。 ⑥ プリンに⑤を絞りさくらんぼ1つ、チョコチップを飾る。	
ゼラチン	1.2	0.0	1.2	25.2	25.2	121.2	121.2		
グラニュー糖	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
バニラエッセンス	0.2	0.0	0.2	4.2	4.2	20.2	20.2		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
生クリーム	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0		
砂糖	1.5	0.0	1.5	31.5	31.5	151.5	151.5		
キルシュ	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
さくらんぼ缶	4.0	15.0	4.7	84.0	98.8	404.0	475.3		
チョコチップ	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	0.0	0.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		