

料理名 鶏ハムサラダ（スープ）

フォーラム 1班

実習日： 7月 12日

	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)		
鶏むね肉	80.0	0.0	80.0	1680.0	1680.0	8080.0	8080.0	開く	(サラダ)
水	125.0	0.0	125.0	2625.0	2625.0	12625.0	12625.0		
にんにく	1.6	9.0	1.8	33.6	36.9	161.6	177.6	すりおろし	① ミニトマト、レモン、アボカドをきる。リーフレタスは手でちぎる。
ローズマリー	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
タイム	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		(鶏ハム)
砂糖	0.8	0.0	0.8	16.8	16.8	80.8	80.8		① 鶏むね肉を開き、塩胡椒、砂糖を両面にふりかけ、すりおろしにんにく、ローズマリーとタイムをすりこんで巻く。
塩	0.8	0.0	0.8	16.8	16.8	80.8	80.8		② 鶏むね肉をラップで包み両サイドをタコ糸で縛る。ラップに数か所穴をあけ、コンソメを溶かした回転釜で茹でる。(緩やかな沸騰)
胡椒	0.03	0.0	0.0	0.6	0.6	3.0	3.0	一口大	③ 茹で上がった鶏むね肉は取り出さない。
リーフレタス	15.0	6.0	16.0	315.0	335.1	1515.0	1611.7	半分	④ 提供前に取り出し、カットする。
ミニトマト	10.0	2.0	10.2	210.0	214.3	1010.0	1030.6	斜め半分	⑤ 切った野菜と、鶏むね肉を盛りつける。
アボカドスライス	10.0	0.0	10.0	210.0	210.0	1010.0	1010.0	輪切り	
レモン	7.0	3.0	7.2	147.0	151.5	707.0	728.9		
コンソメ	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
(スープ)			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		(スープ)
しめじ	4.5	10.0	5.0	94.5	105.0	454.5	505.0		① 鶏肉の煮汁に野菜を入れて煮込む。
玉ねぎ	5.5	6.0	5.9	115.5	122.9	555.5	591.0	薄切り	② 卵白を入れる
人参	1.0	10.0	1.1	21.0	23.3	101.0	112.2	細めの千切り	
卵白	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		

料理名 ドレッシング

フォーラム 1班

実習日： 7月 12日

	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)		
(ドレッシング)			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		① オリーブオイルでニンニクを香りが出る程度炒める。 ② バジルと①と残りの調味料を加えてミキサーにかける。 ③ 器に注いで完成。
バジル	0.5	20.0	0.6	10.5	13.1	50.5	63.1		
オリーブオイル	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
酢	2.0	0.0	2.0	42.0	42.0	202.0	202.0		
塩	0.1	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1		
胡椒	0.03	0.0	0.0	0.6	0.6	3.0	3.0		
にんにく	0.5	9.0	0.5	10.5	11.5	50.5	55.5		

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)		
トマト缶	30.0	0.0	30.0	630.0	630.0	3030.0	3030.0		① 野菜はサイコロ状にきる。 ② オリーブオイルにニンニク、玉ねぎを入れ、弱火で香りをだす。 ③ 中火にして、固い野菜から順に加えて炒める。 ④ 全体がややしんなりしてきたら弱火にして調味料を加える。 ⑤ 蓋をして、20～30分、時々底の方から全体を混ぜながら煮る。(弱火) ⑥ 煮詰まったら完成。
茄子	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	サイコロ状	
ズッキーニ	15.0	4.0	15.6	315.0	328.1	1515.0	1578.1	サイコロ状	
玉ねぎ	10.0	6.0	10.6	210.0	223.4	1010.0	1074.5	サイコロ状	
黄パプリカ	15.0	10.0	16.7	315.0	350.0	1515.0	1683.3	サイコロ状	
大豆	8.0	0.0	8.0	168.0	168.0	808.0	808.0		
エリンギ	10.0	6.0	10.6	210.0	223.4	1010.0	1074.5	サイコロ状	
にんにく	1.0	9.0	1.1	21.0	23.1	101.0	111.0	みじん切り	
オレガノ	0.1	0.0	0.1	1.5	1.5	7.1	7.1		
白ワイン	5.0	0.0	5.0	105.0	105.0	505.0	505.0		
砂糖	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
しょうゆ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
コンソメ	0.5	0.0	0.5	10.5	10.5	50.5	50.5		
ローリエ	0.01	0.00	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0		
オリーブオイル	3.0	0.0	3	63.0	63.0	303.0	303.0		

