栗ご飯

Aフォーラム　１班

実習日：　10月　18日

食品名	1人分			22 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	80.0	0.0	80.0	1760.0	1760.0	8080.0	8080.0		①　米を洗い浸漬させる。（３０分）
水	105.0	0.0	105.0	2310.0	2310.0	10605.0	10605.0		②　栗を8等分に切る。
栗	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		③　米に栗を入れＡを加え炊飯。
食塩	0.2	0.0	0.2	4.4	4.4	20.2	20.2	A	④　蒸らし
酒	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0	A	
みりん	2.0	1.0	2.0	44.0	44.4	202.0	204.0	A	
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

あじのきのこ甘酢あんかけ

Aフォーラム　1班

実習日：　10月　18日

食品名	1人分			22 人分(試作)		101 人分(実習)		指示項目、切り方等
	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)	
あじ	70.0	0.0	70.0	1540.0	1540.0	7070.0	7070.0	
食塩	0.2	0.0	0.2	4.4	4.4	20.2	20.2	
サラダ油	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0	
胡椒	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0	
薄力粉	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0	
玉ねぎ	15.0	15.0	17.6	330.0	388.2	1515.0	1782.4	薄切り
パプリカ（赤）	4.0	10.0	4.4	88.0	97.8	404.0	448.9	半分にして千切り
舞茸	4.0	10.0	4.4	88.0	97.8	404.0	448.9	ほぐす
えのき	4.0	15.0	4.7	88.0	103.5	404.0	475.3	半分に切る
しめじ	4.0	10.0	4.4	88.0	97.8	404.0	448.9	ほぐす
だし汁	85.0	0.0	85.0	1870.0	1870.0	8585.0	8585.0	
酢	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0	A
醤油	5.5	0.0	5.5	121.0	121.0	555.5	555.5	A
砂糖	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0	A
片栗粉	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0	

調理方法、調理場所

① 野菜を切る。しめじは石づきをとりほぐす。えのきと舞茸は根元をおとす。えのきは半分に切る

② 魚（皮目）に切り込みを入れる。

③ ペーパーであじの水気を切る。塩とコショウを振る。

④ アジに薄力粉をまぶす。(片面(身側)のみ)

⑤ 魚に油を吹きかける。

⑥ 200℃に予熱したオーブンで17分焼く。（皮目を上にして）

⑦ 野菜ときのこをだし汁で煮る。火が通ったらＡを入れ味を整える。煮えたら水溶き片栗粉をいれてとろみをつける。

⑧ あじに⑤をかけ完成。（あじの上に野菜が乗るように）

根菜汁

Ａフォーラム　　１班

実習日：　　10月　　18日

食 品 名	1人分			22　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)		
ごぼう	15.0	10.0	16.7	330.0	366.7	1515.0	1683.3	乱切り(小さめ)	① 野菜の皮をむく。（ごぼうはアルミホイル、大根・にんじんはピーラー）
大根	20.0	15.0	23.5	440.0	517.6	2020.0	2376.5	いちょう切り	② 野菜を切る。ごぼうは水にさらす。
にんじん	15.0	10.0	16.7	330.0	366.7	1515.0	1683.3	いちょう切り	③ ごぼうを下茹でする。
だし汁	140.0	0.0	140.0	3080.0	3080.0	14140.0	14140.0		④ 出し汁に野菜を加えて、柔らかくなるまで加熱する。
麦みそ	8.0	0.0	8.0	176.0	176.0	808.0	808.0		⑤ 味噌に出汁を少量入れのばしてから鍋に入れる。
				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		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

和風サラダ

Aフォーラム　１班

実習日：　10月　18日

食 品 名	1人分			22　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)		
水菜	10.0	15.0	11.8	220.0	258.8	1010.0	1188.2	ざく切り（2ｃｍ）	①　水菜を切る。レタスは手でちぎる。
レタス	15.0	6.0	16.0	330.0	351.1	1515.0	1611.7	ちぎる	②　のりをちぎる。
ゆず	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0	皮おろす　しぼり	③　柚子皮をおろす。柚子絞る。
白醤油	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		④　白醤油・酢・砂糖・柚子の絞り汁・柚子皮を混ぜ合わせる。（サラダ油は最後に入れる）
酢	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		⑤　野菜を盛り付ける。
砂糖	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		⑥　海苔を散らす。
サラダ油	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		⑦　ドレッシングは別皿に盛る。
				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		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

スイートポテト

Aフォーラム　　１班

実習日：　　10月　　18日

食 品 名	1人分			22 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)		
さつまいも	45.0	9.0	49.5	990.0	1087.9	4545.0	4994.5	輪切り	① さつまいもを1.5ｃｍの厚さに切り水にさらす。
牛乳	4.5	0.0	4.5	99.0	99.0	454.5	454.5		② 卵白に砂糖を入れ、メレンゲを作る。
砂糖（メレンゲ）	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		③ さつまいもを蒸す。（１００℃１５分）
卵白（メレンゲ）	4.5	0.0	4.5	99.0	99.0	454.5	454.5		④ さつまいもとメレンゲと牛乳をフープロにかける。
卵黄	2.5	0.0	2.5	55.0	55.0	252.5	252.5		⑤ ボウルに④・残りの砂糖・バター・半量の卵黄・生クリーム・ラム酒を加えて混ぜる。
ラム酒	0.2	0.0	0.2	4.4	4.4	20.2	20.2		⑥ 流し缶に⑤を入れ、残りの卵黄を塗り180℃に予熱したオーブンで15分焼く。
生クリーム	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		⑦ 温度を230度に上げ、焦げ目がつくまで焼く。
有塩バター	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0	湯せんで溶かす	⑧ 焼きあがったら、ブラストチラーで冷ます。
砂糖	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		⑨ 切り分ける
				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		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		