

ハンバーグ

料理名

Bフォーラム1班
実習日：10月17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)		
木綿豆腐	30.0	0.0	30	660.0	660.0	3030.0	3030.0	水切りしておく	① 玉ねぎを炒める。 ② 肉と塩を入れてしっかり練る。 ③ 残りの材料を全部いれ、混ぜる。 ④ 粘り気が出るまで捏ねる。 ⑤ 全量を量り、一人分の計量をして形成して空気を抜く。 ⑥ スチームコンベクションのホットモード200℃で15分焼く
玉ねぎ	30.0	6.0	32	660.0	702.1	3030.0	3223.4	みじん切り	
油	1.0	0.0	1	22.0	22.0	101.0	101.0		
鶏ひき肉	90.0	0.0	90.0	1980.0	1980.0	9090.0	9090.0		
塩	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		
パン粉	3.0	0.0	3	66.0	66.0	303.0	303.0		
牛乳	15.0	0.0	15	330.0	330.0	1515.0	1515.0		
こしょう	0.01	0.0	0.01	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		

トマトソース

料理名

Bフォーラム1班
実習日：10月17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)		
しめじ	15.0	10.0	16.7	330.0	366.7	1515.0	1683.3	石づきを取る	① しめじ、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリーの芯を炒める。ブロッコリーは茹でる ② 火が通ったらトマト缶とコンソメをいれる。 ③ いい感じに煮えたら、調味料で味をととのえる。 ④ ハンバーグにかけて盛る。 ⑤ ブロッコリーを2個飾る。
キャベツ	10.0	15.0	11.8	220.0	258.8	1010.0	1188.2	3cm四方	
玉ねぎ	30.0	6.0	31.9	660.0	701.8	3030.0	3221.9	2mm薄切り	
油	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1		
ブロッコリー	15.0	35.0	23.1	330.0	507.7	1515.0	2330.8	一口大	
水	50.0	0.0	50.0	1100.0	1100.0	5050.0	5050.0		
カットトマト缶	100.0	0.0	100.0	2200.0	2200.0	10100.0	10100.0		
コンソメ	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
砂糖	1.5	0.0	1.5	33.0	33.0	151.5	151.5		
醤油	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
塩	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
こしょう	0.01	0.0	0.0	0.22	0.22	1.01	1.01		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

ブドウゼリー

料理名

Bフォーラム1班
実習日：10月17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)		
ブドウ缶詰め	15.0	0.0	15.0	330.0	330.0	1515.0	1515.0	水でふやかす	① ブドウの缶詰を3つ器に入れる。 ② ジュースの半分を鍋に入れ、60度に加熱する。 ③ 砂糖とふやかしたゼラチンをいれ、とかす。 ④ 残りのジュースをいれ、よく混ぜる。 ⑤ ブドウの入った器に注いで、パーナーで泡を消す。プラスチックラーに入れる ⑥ ミントを飾る
ぶどうジュース	80.0	0.0	80.0	1760.0	1760.0	8080.0	8080.0		
粉ゼラチン	1.6	0.0	1.6	35.2	35.2	161.6	161.6		
水	16.0	0.0	16.0	352.0	352.0	1616.0	1616.0		
ミント	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	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		