

料理名 回鍋肉

C フォーラム 1 班
実習日： 10 24 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)			
豚もも肉	80.0	0.0	80.0	1760.0	1760.0	8080.0	8080.0	一口大にカット	① キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、長ねぎはみじん切り、豚もも肉を一口大にカットする ② 豚もも肉に塩コショウを振り、片栗粉をまぶしてオイルスプレーをかけ、200℃のスチコンで8分焼き上げる ③ フライパンにごま油を入れ、長ネギを投入し香りを出す。強火でキャベツ・ピーマン・豚もも肉を入れ、調味料を加えて炒める ④ 全体的に味がなじんだら火から下ろし器に盛り付けて完成 ※炒める時は3回に分けて炒める	
塩	0.2	0.0	0.2	4.4	4.4	20.2	20.2			
こしょう	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0			
片栗粉	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0			
油	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0			
キャベツ	50.0	15.0	58.8	1100.0	1293.6	5050.0	5938.8			ざく切り
ピーマン	10.0	15.0	11.8	220.0	259.6	1010.0	1191.8			乱切り
長ねぎ	10.0	40.0	16.7	220.0	366.5	1010.0	1682.7			みじん切り
醤油	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0			
赤味噌	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0			
砂糖	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0			
酒	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0			
すりおろし生姜	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0			
ごま油	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0			
				0.0	0.0	0.0	0.0			

料理名 春雨サラダ

C フォーラム 1 班

実習日： 10 月 24 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)		
春雨	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0	お湯で茹でる	① きくらげを水でもどしておく ② 鍋にたっぷりの水を入れて春雨を茹でる ③ 茹であがったらザルで湯切りし、水でよく洗い水気を切り、食べやすい長さに切る ④ 春雨をごま油で和える ⑤ もやしはひげ根を取り、にんじん、きゅうり、ハムをせん切り、もどしたきくらげもなるべく細く切る ⑥ にんじんをしんなりするまで茹でて、別鍋でもやし・きくらげをサッとゆでて火を通す ⑦ 春雨と⑤の食材を調味料でよく混ぜ合わせる ⑧ 器に盛って、白いりごまをちらして完成
にんじん	10.0	3.0	10.3	220.0	226.6	1010.0	1040.3	千切り	
きゅうり	10.0	2.0	10.2	220.0	224.4	1010.0	1030.2	千切り	
ロースハム	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0	半分にして短冊切り	
きくらげ	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0	水で戻す	
もやし	15.0	3.0	15.5	330.0	341.0	1515.0	1565.5	ひげ根を取る	
醤油	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		
酢	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
砂糖	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
ごま油	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
白いりごま	0.4	0.0	0.4	8.8	8.8	40.4	40.4		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				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			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)		
牛乳	70.0	0.0	70.0	1540.0	1540.0	7070.0	7070.0	① ボールに水を張り、ゼラチンをふり入れてふやかしておく ③ 鍋に牛乳、杏仁霜、グラニュー糖を加えて良く混ぜ溶かし、火にかける ④ 温まったらふやかしたゼラチンの溶かす。沸騰しないように注意する ⑤ 粗熱が取れたら、器に注いで冷やし固める ⑥ 水で戻したクコの実を乗せて完成※一人3個のせる	
グラニュー糖	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
杏仁霜	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0		
ゼラチン	1.2	0.0	1.2	26.4	26.4	121.2	121.2		
水	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
クコの実	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	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		