



料理名

かきたまスープ

D フォーラム 1 班  
実習日： 10 月 25 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)		
人参	5.0	10.0	5.6	110.0	122.2	505.0	561.1	短冊切り	① 湯を沸かし、野菜を入れて煮る ② 野菜が煮えたら味を調える ③ 水溶き片栗粉で軽くとろみをつけ溶き卵を回し入れてかきたまにする ④ 火を止めてからごま油を入れる
椎茸	3.0	20.0	3.8	66.0	82.5	303.0	378.8	スライス	
白菜	10.0	6.0	10.6	220.0	234.0	1010.0	1074.5	千切り	
玉ねぎ	10.0	6.0	10.6	220.0	234.0	1010.0	1074.5	スライス	
卵	20.0	14.0	23.3	440.0	511.6	2020.0	2348.8		
中華だし 顆粒	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
醤油	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		
ごま油	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		
水	120.0	0.0	120.0	2640.0	2640.0	12120.0	12120.0		
片栗粉	1.5	0.0	1.5	33.0	33.0	151.5	151.5		
小ねぎ	1.0	10.0	1.1	22.0	24.4	101.0	112.2	小口切り	
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

麻婆豆腐

料理名

D フォーラム 1 班

実習日： 10 月 25 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)		
生姜	2.0	20.0	2.5	44.0	55.0	202.0	252.5	みじん切り	① 鍋に油を入れたけのことネギを入れ炒める ② 野菜がしんなりしたら肉を入れてしっかり火を通す ③ 豆板醤、酒、オイスターソース、味噌を入れて軽く炒める ④ 分量の湯を入れてひと煮立ちさせる ⑤ 中華だしと醤油とみそを入れて味を調える ⑥ 豆腐を入れ水溶き片栗粉を入れる
サラダ油	2.0	0.0	2	44.0	44.0	202.0	202.0		
豚のひき肉	40.0	0.0	40	880.0	880.0	4040.0	4040.0		
木綿豆腐	60.0	0.0	60	1320.0	1320.0	6060.0	6060.0	サイコロ	
たけのこ	20.0	0.0	20	440.0	440.0	2020.0	2020.0	みじん切り	
ネギ	10.0	5.0	11	220.0	231.6	1010.0	1063.2	みじん切り(青い部分も)	
豆板醤	1.0	0.0	1	22.0	22.0	101.0	101.0		
料理酒	1.0	0.0	1	22.0	22.0	101.0	101.0		
みそ	3.0	0.0	3	66.0	66.0	303.0	303.0		
オイスターソース	1.0	0.0	1	22.0	22.0	101.0	101.0		
醤油	1.0	0.0	1	22.0	22.0	101.0	101.0		
中華だし 顆粒	1.0	0.0	1	22.0	22.0	101.0	101.0		
水	100.0	0.0	100	2200.0	2200.0	10100.0	10100.0		
片栗粉	2.0	0.0	2	44.0	44.0	202.0	202.0		
水	2.0	0.0	2	44.0	44.0	202.0	202.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		



かぼちゃプリン

料理名

D フォーラム 1 班  
実習日： 10 月 25 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)				
かぼちゃ	40.0	10.0	44.44	880.0	977.8	4040.0	4488.9	皮を剥いて一口大	① かぼちゃをスチコンのスチームモード(100℃15分)で蒸す		
牛乳	8.0	0.0	8.0	176.0	176.0	808.0	808.0			② 裏ごしにかけてペースト状にする	
卵	8.0	14.0	9.3	176.0	204.7	808.0	939.5			③ 卵を割りほぐし砂糖を入れてよく混ぜる	
砂糖	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0			④ 牛乳を入れてよく混ぜてからザルごしする	
生クリーム	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0			⑤ かぼちゃのペーストのなかに少しずつ入れて均等に混ぜる	
砂糖	0.2	0.0	0.2	4.4	4.4	20.2	20.2			⑥ ココットに入れて180℃で15分ホットモードで焼く	
かぼちゃ 種	0.2	0.0	0.2	4.4	4.4	20.2	20.2			1人一粒	⑦ ブラストチラーに入れて冷ます
				0.0	0.0	0.0	0.0				⑧ 生クリームを絞りかぼちゃの種をそえる
				0.0	0.0	0.0	0.0				
				0.0	0.0	0.0	0.0				