料理名　パン

フォーラム　2　班

実習日：　11　月　13　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)		
ロールパン	60.0	0.0	60.0	1320.0	1320.0	6060.0	6060.0		①　そのまま2つ皿に盛り付ける。
				0.0	0.0	0.0	0.0		②　提供前に、スチコンで焼く。
				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		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名　ミネストローネ

フォーラム　2班

実習日：　11　月　13　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)		
玉ねぎ	15.0	6.0	16.0	330.0	351.1	1515.0	1611.7	1cm角に切る	① 玉ねぎ・にんじん・しめじは1cm 角の同じ大きさに切る
にんじん	10.0	10.0	11.1	220.0	244.4	1010.0	1122.2	1cm角に切る	② オリーブ油で①を炒める
しめじ	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0	1cm角に切る	③ 鍋に水・トマト缶と①の野菜・豆類を入れ火にかける
水	100.0	0.0	100.0	2200.0	2200.0	10100.0	10100.0		④ 具材に火が通ったら、マカロニを加える。
カットトマト缶	50.0	0.0	50.0	1100.0	1100.0	5050.0	5050.0		⑤ コンソメとバルサミコ酢を入れ胡椒で味を整え器に盛る。
インゲン豆（水煮）	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		⑥ 仕上げにパセリを振りかけたら完成。
ひよこ豆（水煮）	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
大豆（水煮）	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
マカロニ	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
コンソメ	1.0	0.0	1.0	21.0	21.0	101.0	101.0		
こしょう	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0		
乾燥パセリ	0.10	0.0	0.1	2.1	2.1	10.1	10.1	ひと振り	
バルサミコ酢	1.0	0.0	1	22.0	22.0	101.0	101.0		
オリーブ油	1.0	0.0	1	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		

料理名　白身魚のカレーパン粉焼き

フォーラム　2　班

実習日：　11　月　13　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)		
バサ	80.0	0.0	80.0	1760.0	1760.0	8080.0	8080.0		①　白身魚はこしょうを振りカレー粉をまぶす
こしょう	0.01	0.0	0.0	0.2	0.2	1.0	1.0		②　マヨネーズを全体に塗る。
カレー粉	0.8	0.0	0.8	17.6	17.6	80.8	80.8		③　パン粉と乾燥パセリを混ぜ合わせ、衣を作る
マヨネーズ	5.0	1.0	5.1	110.0	111.1	505.0	510.1		④　③を②にまんべんなく振りかける
パン粉	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		⑤　240℃に予熱したオーブンで15分焼く。
乾燥パセリ	0.03	0.0	0.03	0.7	0.7	3.0	3.0		⑤　お皿に盛り付け、くし切りしたレモンを添えたら完成。
レモン	6.0	3.0	6.2	132.0	136.1	606.0	624.7	くし切り	
				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		
				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		

料理名　ポテトサラダ

フォーラム　2　班

実習日：　11　月　13　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)		
じゃがいも	50.0	10.0	55.6	1100.0	1222.2	5050.0	5611.1		① じゃがいもは丸のまま茹で竹串が通るまで茹でる。人参は皮むきをする。
にんじん	10.0	10.0	11.1	220.0	244.4	1010.0	1122.2	いちょう切り	② 鍋に湯を沸かしじゃがいもを8～10分茹で、別の鍋で卵を12分茹で冷水で冷やしカラを剥く。
きゅうり	12.0	2.0	12.2	264.0	269.4	1212.0	1236.7	輪切り	③ 人参はいちょう切りにし、さっと茹でる。
たまご	20.0	14.0	23.3	440.0	511.6	2020.0	2348.8		④ きゅうりは輪切りにする
マヨネーズ	8.0	0.0	8.0	176.0	176.0	808.0	808.0		⑤ ①のじゃがいもを入れマッシュする。卵は粗めに潰し混ぜる。
塩	0.10	0.0	0.10	2.2	2.2	10.1	10.1		⑥ ③④⑤をボールに入れ調味料を入れ混ぜる。
こしょう	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0		⑦ *サニーレタスの上にポテトサラダを乗せ、ミニトマトを乗せたら完成・*
粒マスタード	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		
サニーレタス	5.0	6.0	5.3	110.0	117.0	505.0	537.2		
ミニトマト	15.0	2.0	15.3	330.0	336.7	1515.0	1545.9		
				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		

料理名　パンナコッタ

フォーラム　2　班

実習日：　11　月　13　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	7.0	0.0	7.0	154.0	154.0	707.0	707.0		① 水にゼラチンを入れふやかす。
ゼラチン	1.4	0.0	1.4	30.8	30.8	141.4	141.4	水でふやかす	② 鍋に生クリーム、牛乳、砂糖を入れ、中火で混ぜながら熱する。
生クリーム	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		③ 周りに小さな泡が立ってきたら、火からおろす。（絶対に沸騰はさせない）
牛乳	70.0	0.0	70.0	1540.0	1540.0	7070.0	7070.0		④ ふやかしたゼラチンとを加え、混ぜながら溶かす。
砂糖	6.0	0.0	6.0	132.0	132.0	606.0	606.0		⑤ ゼラチンを加え全体をしっかり混ぜる。
バニラエッセンス	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1		⑥ 鍋に冷凍ブルーベリーと砂糖・キルシュを加え煮詰める
冷凍ブルーベリー	5.0	0.0	5	110.0	110.0	505.0	505.0		⑦ *冷ましたソースをパンナコッタの上にかけたら完成。*
砂糖	2.0	0.0	2	44.0	44.0	202.0	202.0		
キルシュ	2.0	0.0	2	44.0	44.0	202.0	202.0		
水	5.0	0.0	5	110.0	110.0	505.0	505.0		
				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		