料理名　さつまいもご飯

Bフォーラム　2班

実習日：　11月　7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)		
ご飯	70.0	0.0	70.0	1540.0	1540.0	7070.0	7070.0		①　さつまいもを切る
さつまいも	20.0	2.0	20.4	440.0	449.0	2020.0	2061.2	角切り	②　米を洗う
塩	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1		③　米とさつまいもと塩を一緒に炊く
水	120.0	0.0	120.0	2640.0	2640.0	12120.0	12120.0		④
酒	1.0	0.0	1	22.0	22.0	101.0	101.0		⑤
ごま塩	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		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				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　ワカメスープ

Bフォーラム　2班

実習日：　11月　7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)		
乾燥ワカメ	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		①　わかめを水でもどす
鶏がらスープ	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		②　鍋にわかめとねぎを入れる
ごま	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		③　ひと煮立ちさせたら鶏がらスープを入れる
ねぎ	5.0	40.0	8.3	110.0	183.3	505.0	841.7	小口切り	④
水	120.0	0.0	120.0	2640.0	2640.0	12120.0	12120.0		⑤
ごま油	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		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				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　シロミザカーナのピザ焼き

Bフォーラム　2班

実習日：　11月　7日

食品名	1人分 純使用量(g)	廃棄率(%)	総使用量(g)	22人分(試作) 純使用量(g)	総使用量(g)	101人分(実習) 純使用量(g)	総使用量(g)	指示項目、切り方等	調理方法、調理場所
バサ	70.0	0.0	70.0	1540.0	1540.0	7070.0	7070.0		① バサに酒を振り臭みをとる
酒	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		② バサに塩と胡椒をふる
あらびき胡椒	0.01	0.0	0.01	0.2	0.2	1.0	1.0	輪切り	③ 魚にケチャップとマスタードを合わせたソースを塗り、玉ねぎ、トマト、チーズをのせる
塩	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1	薄切り	④ １８０℃に余熱したオーブンで８分焼く
トマト	30.00	3.0	30.93	660.0	680.4	3030.0	3123.7		⑤ パセリをちらす
玉ねぎ	15.0	6.0	16.0	330.0	351.1	1515.0	1611.7		
粒マスタード	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		
ケチャップ	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		
ピザ用チーズ	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		
乾燥パセリ	0.1	0.0	0.1	1.1	1.1	5.1	5.1		
				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		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名　ひじきの煮物

Bフォーラム　2班

実習日：　11月　7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)		
乾燥ひじき	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		①　乾燥ひじきは水でもどす
枝豆	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0		②　にんじんを細切りにしてちくわを薄く輪切りにする
にんじん	6.0	3.0	6.2	132.0	136.1	606.0	624.7	細切り	③　鍋にごま油を引いてひじき、にんじんを入れて炒める
ちくわ	6.0	0.0	6.0	132.0	132.0	606.0	606.0	輪切り	④　ちくわ、枝豆を加え、調味料を加えて煮汁が無くなるまで炒め煮する
こんにゃく	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0	細い短冊切り	
醤油	1.20	0.0	1.2	26.4	26.4	121.2	121.2		
酒	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
砂糖	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
みりん	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		
だし汁	20.0	0.0	20.0	440.0	440.0	2020.0	2020.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				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　小松菜の和風サラダ

Bフォーラム　2班

実習日：　11月　7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)		
小松菜	50.0	10.0	55.6	1100.0	1222.2	5050.0	5611.1	ざく切り	① 小松菜はゆでてざく切りにする
ツナ缶	7.0	0.0	7.0	154.0	154.0	707.0	707.0		② ボールに、小松菜、ツナ缶、コーン缶、和風だし、醤油、砂糖、あらびき胡椒を入れてあえる
コーン缶	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		③
和風だし	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		④
醤油	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		⑤
砂糖	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		
あらびき胡椒	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				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　花団子

Bフォーラム　2班

実習日：　11月　7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)		
白玉粉	25.0	0.0	25.0	550.0	550.0	2525.0	2525.0		①　白玉粉と水を混ぜる
栗あん	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		②　一口サイズに丸める
紫いもあん	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		③　茹でる
水	45.0	0.0	45.0	990.0	990.0	4545.0	4545.0		④　串に２個さす
砂糖	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		⑤　あんこを一種類ずつ絞る
				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		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		