



のっぺい汁

料理名

フォーラム D3 班  
実習日： 11 月 29 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)		
にんじん	20.0	3.0	20.6	440.0	453.6	2020.0	2082.5	乱切り	① 干し椎茸を水で戻しておく ② 人参、こんにゃく、ごぼう、さといもは乱切り、干し椎茸は薄切りにし、こんにゃくはスプーンでちぎる ③ にんじん、ごぼうを下にして茹で、こんにゃくは下茹でする ④ 具材を出し汁に入れ柔らかくなるまで煮込む(さといもは後入れ) 10分~15分目安 ⑤ 小ネギは小口切りにする ⑥ 具材が柔らかくなれば調味料を加える ⑦ 水溶き片栗粉を加えとろみが出るまで煮込む ⑧ 最後に小ねぎをパラパラで完成
さといも	30.0	0.0	30.0	660.0	660.0	3030.0	3030.0	そのまま入れる	
こんにゃく	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0	スプーンでちぎる 下茹でする。	
ごぼう	10.0	10.0	11.1	220.0	244.4	1010.0	1122.2	乱切り	
干し椎茸	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0	薄切り	
小ネギ	0.5	10.0	0.6	11.0	12.2	50.5	56.1	小口切り 盛り付け	
だし	120.0	0.0	120.0	2640.0	2640.0	12120.0	12120.0		
みりん	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0		
薄口醤油	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0		
片栗粉	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
水	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		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

れんこんのはさみ揚げ

料理名

フォーラム D3 班

実習日： 11月 29 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)		
れんこん(水煮)	60.0	0.0	60.0	1320.0	1320.0	6060.0	6060.0	輪切り5mm	① 豆腐の水切りをする ② れんこんは輪切りにする 1枚10g ③ 合い挽き肉と水切りした豆腐を混ぜ、塩、生姜、片栗粉を加える ④ 輪切りしたれんこんに片栗粉をまぶし、タネ(30g)を挟んで揚げる ⑤ れんこんにたれ(A)をかける ⑥ ミニトマト半分に切る ⑦ 貝割れ、ミニトマト、れんこんを盛り付ける
合い挽き(鶏・豚)	60.0	0.0	60.0	1320.0	1320.0	6060.0	6060.0	鶏・豚	
豆腐(木綿)	30.0	0.0	30.0	660.0	660.0	3030.0	3030.0	水切り	
食塩	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1		
生姜	1.0	20.0	1.3	22.0	27.5	101.0	126.3	みじん切り	
片栗粉	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0	つなぎ用	
濃い口しょうゆ	6.0	0.0	6.0	132.0	132.0	606.0	606.0	} A }	
にんにく(おろし)	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
みりん	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0		
酒	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0		
片栗粉	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0	れんこんまぶす	
揚げ油	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
貝割れ	1.0	40.0	1.7	22.0	36.7	101.0	168.3	盛り付け用	
ミニトマト	15.0	2.0	15.3	330.0	336.7	1515.0	1545.9	盛り付け用	
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

大根とわかめのサラダ

料理名

フォーラム D3 班

実習日： 11 月 29 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)		
大根	20.0	10.0	22.2	440.0	488.9	2020.0	2244.4	細切り3~5mm4cm	① 乾燥ワカメを水でもどす。 ② 大根は皮を剥き細切りにし、水でさらす。水菜は食べやすい大きさに切る ③ カットわかめも食べやすい大きさに切る ④ わかめ、大根、水菜を盛り付ける。 ⑤ ドレッシングを別の皿に入れて添える。
水菜	15.0	15.0	17.6	330.0	388.2	1515.0	1782.4	食べやすい大きさ	
乾燥わかめ	0.8	0.0	0.8	17.6	17.6	80.8	80.8	戻す	
濃い口しょうゆ	1.5	0.0	1.5	33.0	33.0	151.5	151.5	混ぜる	
酢	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0	混ぜる	
油	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0	混ぜる	
さとう	1.0	0.0	1	22.0	22.0	101.0	101.0	混ぜる	

ブルーベリーアイス

料理名

フォーラム D3 班  
実習日： 11 月 29 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)		
無糖ヨーグルト	30.0	0.0	30.0	660.0	660.0	3030.0	3030.0	A	① Aを全て混ぜ合わせる ② プラストチラーで凍らせる ③ フードプロセッサーにかけて再度、プラストチラーで凍らせる ④ アイスクリームディッシャーで盛り付け ⑤ ミントとラズベリー1個をのせる
冷凍ブルーベリー	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		
牛乳	20.0	0.0	20.0	440.0	440.0	2020.0	2020.0		
砂糖	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		
練乳	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0		
ミント	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1	盛り付け	
ラズベリー	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0	盛り付け	