

料理名 野菜スープ

Aフォーラム 2班

実習日： 11月 8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)		
卵	10.0	14.0	11.6	220.0	255.8	1010.0	1174.4	よく溶いておく	① 野菜をカットする。 ② 卵を溶く。 ③ 水に小ねぎ以外の野菜を入れ、湯を沸かしながら火を通し、調味料Aを入れる。 ⑤ スープをかき混ぜながら、水溶き片栗粉、溶き卵を少しずつ入れる。 ⑥ 卵が固まったらごま油を回しかけ、椀に盛って小ねぎを散らす。
玉ねぎ	7.5	6.0	8.0	165.0	175.5	757.5	805.9	スライス	
ぶなしめじ	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0	そのまま	
はくさい	15.0	6.0	16.0	330.0	351.1	1515.0	1611.7	ひと口大のざく切り	
こねぎ	1.0	7.0	1.1	22.0	23.7	101.0	108.6	小口切り	
顆粒中華だし	0.8	0.0	0.8	17.6	17.6	80.8	80.8	調味料A	
料理酒	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0	調味料A	
濃口醤油	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0	調味料A	
ごま油	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		
水	90.0	0.0	90	1980.0	1980.0	9090.0	9090.0		
片栗粉	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		
水(片栗粉水溶き用)	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		

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)		
鶏肉 むね肉	100.0	0.0	100.0	2200.0	2200.0	10100.0	10100.0	皮を取り、一口大にカット	① 野菜をカットする。 ② さつまいもを12分スチコンで蒸す。 ③ 鶏むね肉は水気をふき、皮を取って一口大に切る(目安の個数：1人6個)。調味料Aをもみ込み、揚げる直前に片栗粉をまぶす。 ④ 鶏むね肉を180℃で揚げる。 ⑤ 調味料Bを合わせておく。 ⑤ 鍋に炒め用油・にんにく・しょうがを入れて香りが出るまで炒める。 ⑥ ⑤に調味料Bとチキンを合わせて加熱しながら全体にからませる。 ⑦ ⑥にごまを振りかける。 ⑧ サニーレタスを食べやすい大きさにちぎり、皿の左側に敷く。 付け合わせのさつまいもを右側にのせる。 サニーレタスの上にチキンをのせる。
濃口醤油	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0	調味料A	
食塩	0.3	0.0	0.3	6.6	6.6	30.3	30.3	調味料A	
黒胡椒	0.02	0.0	0.02	0.4	0.4	2.0	2.0	調味料A	
片栗粉	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
さつまいも	30.0	2.0	30.6	660.0	673.5	3030.0	3091.8	1口大の乱切り	
サニーレタス	10.0	6.0	10.6	220.0	234.0	1010.0	1074.5	食べやすい大きさにちぎる	
トマトケチャップ	15.0	0.0	15.0	330.0	330.0	1515.0	1515.0	調味料B	
ハチミツ	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0	調味料B	
みりん	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0	調味料B	
コチュジャン	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0	調味料B	
ニンニク	1.0	9.0	1.1	22.0	24.2	101.0	111.0	みじんぎり	
しょうが	1.5	20.0	1.9	33.0	41.3	151.5	189.4	みじんぎり	
調合油(フライ用)	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
ごま	0.3	0.0	0.3	6.6	6.6	30.3	30.3		

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)		
ほうれん草	25.0	10.0	27.8	550.0	611.1	2525.0	2805.6	4cm幅切り	① ほうれん草以外の野菜をカットする。 ② 鍋にお湯を沸かし、野菜(ほうれん草・にんじん・もやし)をそれぞれ茹でる。ほうれん草のみ水に取り、カットする。 ③ ボウルに調味料Aを混ぜ合わせる。 ④ 茹でた野菜それぞれに③を1/3ずつ加え、しっかり和える。 ⑤ 3種の野菜それぞれを、1つの器に盛り合わせる。
緑豆もやし	25.0	3.0	25.8	550.0	567.0	2525.0	2603.1	ひげを取る(芽はそのまま)	
にんじん	10.0	10.0	11.1	220.0	244.4	1010.0	1122.2	千切り	
ごま油	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0	調味料A	
濃口醤油	1.5	0.0	1.5	33.0	33.0	151.5	151.5	調味料A	
食塩	0.4	0.0	0.4	8.8	8.8	40.4	40.4	調味料A	
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				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)		
小麦粉	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0	① 3種類の餡を5g(小さじ1弱) ずつ丸める。 ② ボウルに白玉粉、薄力粉、砂糖を入れ、水を少しずつ加えながら手で混ぜる。 ③ ②が1つにまとまったら3等分する。(はかりで重量をはかる) ④ ③の生地をそれぞれ7g(小さじ1強) ずつに分け、①の餡を1個ずつ包む。 ⑤ A白ごまのみ、B黒ごまのみ、C白ごま黒ごまを同量混ぜたものをそれぞれ敷いたバットを用意する。 ⑥ Aのバットに白餡入り、Bのバットに栗きんとん餡入り、Cのバットに抹茶餡入りの団子を入れて転がし、全体にごまをまぶす。 ⑦ 150℃に熱した油に⑥を入れ、ゆっくりと転がしながら揚げる。浮き上がり生地が透き通ってきたら、取り出して油を切る。 ★ごま：白ごま⇒白餡、黒ごま⇒栗きんとん餡、白黒ミックス⇒抹茶餡 ★注意点：使用する餡は3種類で1人分はごま団子3個。盛り付け時にそれぞれの餡の団子が盛り付けられているか確認する。	
白玉粉	19.0	0.0	19.0	418.0	418.0	1919.0	1919.0		
上白糖	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
水	18.0	0.0	18.0	396.0	396.0	1818.0	1818.0		
こし餡(白餡)	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
こし餡(栗きんとん餡)	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
こし餡(抹茶餡)	5.0	0.0	5.0	110.0	110.0	505.0	505.0		
いりごま(白)	2.5	0.0	2.5	52.5	55.0	252.5	252.5		
いりごま(黒)	2.5	0.0	2.5	52.5	55.0	252.5	252.5		
揚げ油	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		