料理名　白飯

Aフォーラム　3班

実習日：　12月　6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)		
精白米	80.0	0.0	80.0	1760.0	1760.0	8080.0	8080.0		①　米を洗い浸漬させる。
水	96.0	0.0	96.0	2112.0	2112.0	9696.0	9696.0		②　炊飯する。
				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		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名　鯵の竜田揚げ

Aフォーラム　3班

実習日：　12月　6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)		
鯵（切り身）	80.0	0.0	80.0	1760.0	1760.0	8080.0	8080.0		①　鯵をAで漬け込む。
醤油	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0	A	②　味がなじんだら水分をとる。
酒	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0	A	③　②に片栗粉をまぶす。
みりん	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5	A	④　油で揚げる。
にんにく	0.5	9.0	0.5	11.0	12.1	50.5	55.5	A　すりおろし	⑤　キャベツをざく切りし、茹でる。
生姜	0.5	20.0	0.6	11.0	13.8	50.5	63.1	A　すりおろし	⑥　小松菜をさっとゆでて４cmに切る。
片栗粉	4.5	0.0	4.5	99.0	99.0	454.5	454.5		⑦　赤ピーマンをさっとゆでて、横に半分にきって薄切りにする。
油	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0		⑧　⑤、⑥、⑦をBに混ぜ合わせて添える。
キャベツ	30.0	15.0	35.3	660.0	776.5	3030.0	3564.7	ざく切り	
小松菜	8.0	15.0	9.4	176.0	207.1	808.0	950.6	４cmに切る	
赤パプリカ	5.0	10.0	5.6	110.0	122.2	505.0	561.1	半分薄切り	
レモン	7.0	3.0	7.2	154.0	158.8	707.0	728.9	輪切り	
すりごま	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5	B	
醤油	3.0	0.0	3	66.0	66.0	303.0	303.0	B	
みりん	1.5	0.0	2	33.0	33.0	151.5	151.5	B	
				0.0	0.0	0.0	0.0		

料理名　豆乳味噌スープ

Aフォーラム　3班

実習日：　12月　6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)		
しめじ	15.0	0.0	15.0	330.0	330.0	1515.0	1515.0		①　人参、ごぼう、大根を切る。しめじをほぐす。（小ネギを切る）
人参	20.0	3.0	20.6	440.0	453.6	2020.0	2082.5	いちょう切り	②　ごぼうを下茹でする。
ごぼう	10.0	10.0	11.1	220.0	244.4	1010.0	1122.2	斜め切り	③　全ての切った野菜としめじをごま油でいためる
大根	15.0	15.0	17.6	330.0	388.2	1515.0	1782.4	いちょう切り	④　だしを加えて煮込み野菜が柔らかくなったら豆乳を加える。
ごま油	1.0	0.0	1.0	22.0	22.0	101.0	101.0		
豆乳	50.0	0.0	50.0	1100.0	1100.0	5050.0	5050.0		⑤　味噌を溶き入れる。
和風だし	100.0	0.0	100.0	2200.0	2200.0	10100.0	10100.0		⑥　小ネギを散らす。
味噌	8.0	0.0	8.0	176.0	176.0	808.0	808.0		
小ネギ	2.0	10.0	2.2	44.0	48.9	202.0	224.4	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		
				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　白菜の甘酢漬け

Aフォーラム　3班

実習日：　12月　6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)		
わかめ	0.8	0.0	0.8	17.6	17.6	80.8	80.8		①　白菜を切り、サッと茹でて水気を切る。
白菜	50.0	6.0	53.2	1100.0	1170.2	5050.0	5372.3	細切り１cm	②　わかめを湯通しして冷やした後、刻む。
酢	6.0	0.0	6.0	132.0	132.0	606.0	606.0	A	③　ボウルに白菜とAを入れて混ぜ合わせる。
砂糖	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0	A	④　皿に③をもりつけ、ワカメをのせる。
塩	0.2	0.0	0.2	4.4	4.4	20.2	20.2	A	
ゆず	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0	A（皮は千切り）	
				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　白玉ぜんざい

Aフォーラム　3班

実習日：　12月　6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)		
A　白玉粉	8.0	0.0	8.0	176.0	176.0	808.0	808.0		①　かぼちゃをスチコンで蒸す。
A　水	7.2	0.0	7.2	158.4	158.4	727.2	727.2		②　蒸しあがったかぼちゃをつぶす。
									③　A、B、Cそれぞれを混ぜる。
B 白玉粉	6.0	0.0	6.0	132.0	132.0	606.0	606.0		④　100等分をして、茹でる。
B かぼちゃ	8.0	10.0	8.9	176.0	195.6	808.0	897.8		⑤　氷水にあげる。
B 水	適量	0.0	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!		⑥　白玉を1つずつのせて、ぜんざいをかける。
C　白玉粉	8.0	0.0	8.0	176.0	176.0	808.0	808.0		
C抹茶	0.2	15.0	0.2	4.4	5.2	20.2	23.8		
C　水	適量	0.0	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!		
小豆	8.0	0.0	8.0	176.0	176.0	808.0	808.0		
砂糖	8.0	0.0	8	176.0	176.0	808.0	808.0		
塩	0.1	0.0	0	2.2	2.2	10.1	10.1		
水	適量	0.0		#VALUE!	0.0	#VALUE!	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		