

鯖と南瓜の南蛮漬け

料理名

フォーラム D2 班

実習日： 11 月 15 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)		
サワラ	60.0	0.0	60.0	1320.0	1320.0	6060.0	6060.0	鯖 切裁、下味	① 鯖は一口大に切り、酒、塩を振って10分おく。 ② カボチャは二等分の8mmスライスに切る。 ③ 玉ねぎは千切りにする。えのきは石づきを切り落とし、半分に切って手でほぐす。 ④ 酢、砂糖、醤油と③を鍋に合わせ入れ、輪切り唐辛子を加えて火にかける。ふつふつしたら火からおろし、深めのバットに移す。 ⑤ かぼちゃをスチコンで焼く。(コンビ200℃70%5分) ⑥ 鯖は片栗粉をまぶしてフライヤーで揚げる。 ⑦ 器に鯖を二切れ盛り、その手前にカボチャを二切れ立てかけるように盛る。たれを、えのきが鯖の上に乗るようかける。
カボチャ	40.0	10.0	44.4	880.0	977.8	4040.0	4488.9	8mmスライス	
玉ねぎ	20.0	6.0	21.3	440.0	468.1	2020.0	2148.9	千切り	
えのき	20.0	15.0	23.5	440.0	517.6	2020.0	2376.5	長さ半分 手でほぐす	
唐辛子	0.1	0.0	0.1	2.2	2.2	10.1	10.1		
酒	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0		
塩	0.2	0.0	0.2	4.4	4.4	20.2	20.2		
酢	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0		
砂糖	6.0	0.0	6.0	132.0	132.0	606.0	606.0		
醤油	2.0	0.0	2.0	44.0	44.0	202.0	202.0		
だし汁	3.0	0.0	3.0	66.0	66.0	303.0	303.0		
片栗粉	2.5	0.0	2.5	55.0	55.0	252.5	252.5		
油	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0		
貝割大根	3.0	0.0	3	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		

秋野菜の生姜汁

料理名

フォーラム D2 班

実習日11月15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	10.0	10.0	11.1	220.0	244.4	1010.0	1122.2	一口大のいちよう切り	① 大根は一口大にいちよう切りにし、こんにゃくは色紙切りに、ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらす。レンコンはいちよう切りに、椎茸はうす切りにする。 ② ねぎは小口切りにし、生姜は千切りにする。 ③ 鍋に出し汁を入れてレンコン、大根、ゴボウ、を入れ柔らかくなるまで煮たら、椎茸とコンニャクを入れる。 ④ 生姜と醤油を入れ、味を整える。 ⑤ 器に盛り薬味ネギをのせる。
蓮根(水煮)	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0	いちよう切り	
こんにゃく	10.0	0.0	10.0	220.0	220.0	1010.0	1010.0	色紙切り	
しいたけ	5.0	20.0	6.3	110.0	137.5	505.0	631.3	薄切り(軸は取って縦長に薄切り)	
ごぼう	10.0	10.0	11.1	220.0	242.0	1010.0	1111.0	斜め薄切り	
生姜	2.0	20.0	2.5	44.0	55.0	202.0	252.5	千切り	
かつおだし	150.0	0.0	150.0	3300.0	3300.0	15150.0	15150.0	出汁取る	
濃口醤油	7.0	0.0	7.0	154.0	154.0	707.0	707.0		
酒	3	0	3	66	66	303	303		
ねぎ	3.0	7.0	3.2	66.0	71.0	303.0	325.8		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		
				0.0	0.0	0.0	0.0		

大学芋

フォーラム D2 班

実習日： 11 月 15 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)		
さつまいも	45.0	2.0	45.9	990.0	1010.2	4545.0	4637.8	一口大の乱切り	① サツマイモを乱切りにし10分ほど水にさらしてからキッチンペーパーで、水気をふき取る。 ② 揚げ油を160℃に熱し①のサツマイモを入れてじっくり上げる。(4~5分) ③ 一度取り出し芋を休めます。その間に温度を170℃~180℃に上げサツマイモを戻し揚げて、二度揚げします。きつね色になったらとりだす。 ④ フライパンに砂糖、水、醤油を入れてとろりとするまで弱火にかけ、揚げたサツマイモを入れる。 ⑤ サツマイモに蜜が絡んだら、ゴマを加える。
油	1.8	0.0	1.8	39.6	39.6	181.8	181.8		
黒ごま	0.5	0.0	0.5	11.0	11.0	50.5	50.5		
砂糖	2.5	0.0	2.5	55.0	55.0	252.5	252.5		
水	4.0	0.0	4.0	88.0	88.0	404.0	404.0		
濃口醤油	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		